فروری سنہ ۱۹۵۷ء

۲ روپے ۸ آنے

چار آنے

لوک سبھا میں دیسی طبوں پر بحث

[illegible] دسمبر [illegible] کو لوک سبھا نے انڈین میڈیکل کونسل بل
[illegible] اس کی رو سے میڈیکل کونسل آف انڈیا کی از سر نو تشکیل عمل
[illegible] علاوہ اس کے دائرۂ عمل کی وضاحت بھی کی جائے گی، چونکہ
لوک سبھا میں کچھ تغیر و تبدیل کیا گیا ہے، اس لیے اسے راجیہ سبھا میں
[illegible] پیش ہوا تھا، پھر رکھا جائے گا۔ اس بل کے بموجب کونسل کی
[illegible] اس طرح عمل میں آئے گی کہ ایک ایک نمائندہ ہندوستان کی تمام
[illegible]وں کی میڈیکل فیکلٹی سے لیا جائے گا۔ ایک ایک نمائندہ ہر اسٹیٹ گورنمنٹ
[illegible] سے اور کچھ مرکزی حکومت کی طرف سے نامزد کیے جائیں گے۔ اس
[illegible] لوک سبھا نے مرکز کی طرف سے دو مزید نامزدگیوں کا اضافہ یونین کے
علاقوں کی نمائندگی کی غرض سے کر دیا ہے۔

بل پر بحث کے دوران وزیر صحت راج کماری امرت کور
[illegible]یا کہ طبی تعلیم کے پوسٹ گریجویٹ کے معیار کے متعلق طے کرنے کے
[illegible]ز کیا گیا ہے کہ کونسل کے ممبروں میں سے ایسے حضرات پر مشتمل ایک
[illegible]قرر کی جائے، جنھوں نے خود پوسٹ گریجویٹ تعلیم حاصل کی ہو
[illegible]ن کو پوسٹ گریجویٹ میڈیکل طلبا کو پڑھانے اور امتحان لینے کا تجربہ ہو۔

ڈاکٹر این۔ ایم۔ جے سوریہ (آندھرا آزاد) نے بل کا خیر مقدم کیا،
[illegible]ڈیسن کی تعریف ”جدید سائنٹفک میڈیسن“ پر سخت اعتراض
[illegible] انھوں نے کہا کہ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ایلوپیتھک طریق علاج
[illegible] دنیا کے علاجوں پر فوقیت رکھتا ہے۔

یوپی کے کانگریسی ممبر مسٹر موہن لال سکسینہ نے فرمایا کہ میں اس
[illegible] حمایت ہرگز نہیں کر سکتا، کیوں کہ یہ بل یونانی اور آیورویدک
[illegible] کو ختم کر دینا چاہتا ہے۔ اس کی رو سے وہ لوگ بھی خارج
[illegible]، جنھوں نے ایلوپیتھی کی ڈگری حاصل کی تھی، لیکن بعد میں یونانی
[illegible] ہومیوپیتھک پریکٹس کرنے لگے۔ انھوں نے وزیر صحت پر
[illegible] کرتے ہوئے کہا کہ انھوں نے اپنے نو سالہ دور وزارت
[illegible] ہومیوپیتھک طریق علاج کو بڑھانے اور
[illegible] کی کوشش نہیں کی ہے، جب کہ یہی وہ علاج ہیں،
[illegible] خدمت انجام دے رہے ہیں۔
[illegible] زبردست اکثریت ابھی بھی برسوں
تک بھی اس قابل نہ ہو سکے گی کہ جدید طریق علاج سے فائدہ حاصل کر سکے۔
اس دوران میں دیسی طریق علاج کی حوصلہ افزائی ہونی چاہیے تھی۔ چین میں
ساری جدید طبی ریسرچ کی بنیاد دیسی طریق علاج پر رکھی گئی ہے۔ اسی قسم کا
اقدام ہندوستان میں بھی کیا جانا چاہیے تھا، لیکن کیا نہیں گیا۔ انھوں نے
اس بات کی بھی شدت سے مخالفت کی کہ مرکزی حکومت کو کونسل میں
کسی کی نامزدگی کا اختیار دیا جائے۔

بحث کا جواب دیتے ہوئے وزیر صحت راج کماری امرت کور
نے فرمایا کہ بل کا مقصد طبی تعلیم کا معیار بلند کرنا ہوگا۔ انھوں نے دیسی طبوں
کے مسائل کے متعلق جن کا بحث میں تذکرہ کیا گیا تھا، اپنے خیالات کا اظہار
فرماتے ہوئے کہا کہ بحث میں بہت سی لاتعلق اور غیر ضروری باتیں کہی گئی
ہیں، اس لیے میں آیورویدک، یونانی اور ہومیوپیتھک طبوں کے متعلق
کچھ نہیں کہوں گی۔

وزیر صحت نے کہا کہ بل میں یہ گنجائش بھی رکھی گئی ہے کہ رجسٹریشن
کے لیے ان ڈگریوں کو بھی تسلیم کیا جائے، جو ہندوستان کے باشندے
امریکا اور روس سے حاصل کریں۔ نیز شیڈول میں ایسی نئی ڈگریوں کا
بھی اضافہ کیا جائے گا، جن کا معیار میڈیکل کونسل کے مقرر کردہ معیار پر
پورا اترے۔ جہاں تک مرکزی نامزدگیوں کا تعلق ہے، انھوں نے
کہا کہ اس کے متعلق فیصلہ اسٹیٹ کی حکومتوں کے مشورے سے
کیا جایا کرے گا اور ان کی سفارشات کو پوری طرح مدنظر رکھا
جائے گا۔

دفعہ وار بحث کے دوران یوپی کی آزاد ممبر راج ماتا
کملیندو متی شاہ اور پنجاب کے کانگریسی ممبر پنڈت ٹھاکر داس بھارگو
نے اس امر پر اظہار افسوس کیا کہ یونانی اور آیورویدک طبوں کو اس
بل سے مستثنیٰ رکھا گیا ہے۔ پنڈت بھارگو نے کہا کہ حکومت نے یونانی،
آیورویدک اور ہومیوپیتھک علاجوں کو اچھوتوں کا سا درجہ
دے دیا ہے۔

راج کماری امرت کور نے دعویٰ کیا کہ میں ان طریق علاج کو
ترقی دینے کی ہر ممکن کوشش کر رہی ہوں۔ بعد میں ہاؤس نے
بل پاس کر دیا۔

معالجین کی روزمرہ کی ضرورت

امراض و علاج کے سلسلہ میں جامع اور مبسوط کتاب

ہمدرد مطب

از افادات عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب دہلوی متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

اس بے نظیر کتاب میں ۴۷ موضوعات کے تحت ۲۴۷ امراض اور ان کے علاج پر وضاحت سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ ہر مرض کے ساتھ اس کی تشخیص، اسباب اور علاج کے علاوہ غذا اور پرہیز بھی بتایا گیا ہے۔ یہ کتاب یونانی طریقہ علاج کے سب سے زیادہ کامیاب مقبول مطب ہمدرد مطب اور ہمدرد مجلس تشخیص و تجویز کے سالہا سال کے تجربات کا نچوڑ ہے۔

کتاب کے آغاز میں مریض اور معالج کے درمیان تعلق اور ایک کامیاب مطب کے بنیادی اصولوں پر بحث کے علاوہ غذا اور پرہیز کے مسئلہ کو بھی واضح کیا گیا ہے۔

اس کتاب کے چند موضوعات حسب ذیل ہیں:۔

۱۔ دماغ اور اعصاب کی بیماریاں
۲۔ ناک کی بیماریاں
۳۔ کان کی بیماریاں
۴۔ آنکھ کی بیماریاں
۵۔ منھ، زبان اور مسوڑھوں کی بیماریاں
۶۔ دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں
۷۔ حلق کی بیماریاں
۸۔ سینہ اور پھیپھڑے کی بیماریاں
۹۔ دل کی بیماریاں
۱۰۔ معدے کی بیماریاں
۱۱۔ جگر، پتہ اور تلی کی بیماریاں
۱۲۔ آنتوں کی بیماریاں
۱۳۔ گردہ اور مثانہ کی بیماریاں
۱۴۔ جوڑوں کی بیماریاں
۱۵۔ مردوں کی مخصوص بیماریاں
۱۶۔ عورتوں کی مخصوص بیماریاں
۱۷۔ زمانہ حمل کی بیماریاں
۱۸۔ زچہ کی بیماریاں
۱۹۔ فساد خون کی بیماریاں
۲۰۔ بالوں کی بیماریاں
۲۱۔ بخار
۲۲۔ بچوں کی بیماریاں

صفحات ۲۰۸۔ قیمت صرف ایک روپیہ ________ (محصول ڈاک بذمہ خریدار)

(ہر مطب، ہر دواخانہ اور ہر ایک معالج کے پاس رہنی ضروری ہے)

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ہمدرد صحت۔ جنوری ۶۵ء

انفلوئنزا کا مسئلہ

"لینسٹ" میں ایک ڈاکٹر صاحب کا حسب ذیل بیان شائع ہوا ہے:

"انفلوئنزا تمام عارضوں سے زیادہ پریشان کن عارضہ ہے۔ عام طور پر دسمبر کے آخری حصے میں یا جنوری میں ہر دوسرے تیسرے برس یکایک انفلوئنزا کا زہر ایک ساتھ متعدد مقامات میں پھیل جاتا ہے اور وبائی صورت اختیار کر لیتا ہے، مثلاً [illegible]ء میں سارڈینیا میں یکایک انفلوئنزا پھیل گیا۔ اس کے بعد سسلی اور اٹلی میں پھیلا اور پھر سارے یورپ میں چھا گیا۔ یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ جب انفلوئنزا وبائی صورت میں پھیلا ہوا نہیں ہوتا تو اس کا زہر کہاں چلا جاتا ہے۔ پھر یہ کیا بات ہے کہ اچانک یہ مرض پھیل جاتا ہے اور ایک ساتھ بہت سے مقامات پر پھیلتا ہے؟"

اس کے بعد ڈاکٹر صاحب نے ہسپانوی انفلوئنزا کا ذکر کیا ہے، جو ۱۹۱۸ء میں وبائی صورت میں پھیلا تھا اور ایک کروڑ پچاس لاکھ نفوس اس کی نذر ہوئے تھے۔

[illegible]ء کے روسی انفلوئنزا میں بھی وہی علامات رونما ہوئے تھے، جو [illegible]ء کے انفلوئنزا میں مشاہدہ کیے گئے تھے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس مرض سے محفوظ رہنے کے امکانات پر بھی اظہارِ خیال کیا ہے اور اس سلسلے میں ایک خاص ویکسین کا بھی ذکر کیا ہے، لیکن جراثیم کے اس معمولی نظریے سے کہ یہ عارضہ چھوت سے پیدا ہوتا ہے، اس وقت تک کوئی خاص نتیجہ برآمد نہ ہو سکا۔ اگر یہ مان بھی لیا جائے کہ انفلوئنزا کے زہر کو بے اثر بنانے کے لیے کوئی ویکسین اس وقت تیار کر لی گئی، جس وقت یہ بیماری کہیں پھیلی، مگر اس کی کیا ضمانت ہے کہ جب دوسری مرتبہ یہ مرض پھیلے گا تو یہی ویکسین اس وقت بھی مفید ثابت ہوگی۔

انفلوئنزا کے اسباب کی توضیح میڈم ایچ۔ پی بلاوٹسکی نے [illegible]ء میں اپنے ایک مضمون میں کی تھی۔ اس مضمون کا عنوان "راج ہنس کا آخری گیت" ہے۔ ان کا بیان ہے کہ "انفلوئنزا ہوا میں اوزون (آکسیجن کی ایک شکل) کی غیر معمولی افراط سے پیدا ہوتا ہے۔" وہ فرماتی ہیں: "اگر کرۂ ہوا میں بہت زیادہ اوزون ہو تو اس ہوا میں سانس لینے والوں کے اعضائے تنفس میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے اور اگر کہیں ہوا میں اوزون کی مقدار ایک فی صدی سے زیادہ ہو جائے تو جس شخص کے پھیپھڑوں میں یہ ہوا سانس کے ذریعے داخل ہوگی محفوظ نہیں رہ سکتا۔" پھر آگے چل کر فرماتی ہیں کہ "انفلوئنزا سے زیادہ تر موتیں اس لیے واقع ہوتی ہیں کہ پھیپھڑے مفلوج ہو جاتے ہیں۔" انہوں نے ایک روسی اخبار "نوٹے رمیا" کے کسی نامہ نگار کی تعریف کی ہے جس نے [illegible]ء میں انفلوئنزا کے متعلق ایک مضمون لکھا تھا۔ یہ نامہ نگار کہتا ہے: "مختلف موسمی حالتوں میں اور آب و ہوا کے فرق میں اس وبا کے بیک وقت سارے ملک میں پھیل جانے کے اصل اسباب صفائی اور حفظانِ صحت کی غیر اطمینان بخش حالت میں مضمر نہیں ہیں۔ یہ عارضہ کس طرح پیدا ہوتا ہے اور کس طرح پھیلتا ہے، اس کی تحقیق صرف معالجوں ہی کا فرض نہیں ہے، بلکہ ماہرینِ موسمیات، ماہرینِ علم ہیئت، ماہرینِ طبیعات اور ماہرینِ حیوانیات و نباتات کا بھی فرض ہے۔"

[illegible]ء میں اس تجویز کی طرف کسی نے توجہ نہیں کی تھی۔ اس وقت سے بہت سے ڈاکٹروں اور پروفیسروں نے اس امر کے متعلق اظہارِ خیال کیا ہے کہ موسمی حالات کا اس موذی مرض کے یکایک پھیلنے سے بڑا تعلق ہے، لیکن پھر بھی اس سلسلے میں کوئی خاص کام انجام نہیں دیا گیا۔ شاید اس لیے کہ ڈاکٹر اس بیماری کے متعلق ابھی تک جراثیم کے پھیر میں پڑے ہوئے ہیں۔

جالا اور پھولا

بعض اوقات آنکھیں دکھنے یا آنکھ کے بالائی پوٹے میں اُلجھے پیدا ہو جانے سے طبقۂ قرنیہ زخمی ہو جاتا ہے اور جب یہ زخم اچھا ہو جاتا ہے تو اسکے بجائے ایک سفید غلاف باقی رہ جاتا ہے۔ اگر سفیدی ہلکی ہوتی ہے تو جالا کہلاتی ہے، لیکن اگر سفیدی زیادہ ہوتی ہے تو اس کو "پھولا یا پھلی" (بیاض۔ گل چشم) کہتے ہیں۔ اگر جالا یا پھولا بچے کی آنکھ میں پیدا ہو جائے تو اسکا علاج آسان ہوتا ہے، لیکن بڑوں کی آنکھ کا پھولا مشکل سے جاتا ہے۔ اسکے علاوہ یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ اگر پھولا آنکھ کی پتلی سے ہٹا ہوا ہے تو آسانی سے کٹ جاتا ہے، لیکن جب پھولا پتلی کے ٹھیک اوپر ہوتا ہے تو اس سے آنکھ کی بینائی زائل ہو جاتی ہے۔ مریض کو کچھ بھی نظر نہیں آتا اور اس پھولے کا کٹنا ناممکن ہوتا ہے۔ اسی طرح جو پھولا چیچک کی وجہ سے پڑتا ہے وہ بھی مشکل ہی سے کٹتا ہے۔ جالا اور پھولا کاٹنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان دوائیں مفید ہیں ان کو کچھ دنوں تک متواتر لگاتے رہیں۔

(۱) بسکھپرہ مشہور بوٹی ہے۔ اسکی جڑ پانی میں گھس کر سلائی سے آنکھ میں لگائیں یا بسکھپرے کے پتوں کا رس نکالکر دو قطرے آنکھ میں ٹپکائیں اور کم از کم تین ہفتہ تک استعمال جاری رکھیں۔ پھولا کٹ جائے گا۔

(۲) شورہ قلمی اور آنبہ ہلدی دونوں چھ چھ ماشے لیکر کھرل کریں، یہاں تک کہ سرمہ کے مانند ہو جائیں۔ اسکے بعد باریک کپڑے میں چھان کر شیشی میں رکھیں۔ روزانہ صبح و شام سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ تین چار ہفتے کے استعمال سے پھولا کٹ جائے گا اور اگر آنکھ میں کچھ سرخی ہوگی تو وہ بھی دور ہو جائے گی۔

(۳) ہلدی کی ایک گرہ لے کر لیموں کے اندر داخل کرکے رکھ چھوڑیں، یہاں تک کہ لیموں خشک ہو جائے۔ اسکے بعد دوسرے اور تیسرے لیموں میں اسی طرح داخل کرکے خشک کریں۔ اب یہ ہلدی کی گرہ پھولے کو کاٹنے کیلئے نہایت مفید دوا تیار ہے۔ ضرورت کے وقت اس کو چند قطرے پانی میں گھس کر لگائیں۔

(۴) کیلومل ایک ڈاکٹری دوا ہے، یہ بھی جالے اور پھولے کو کاٹنے کیلئے بہت اچھی دوا ہے۔ اسکو سلائی کی نوک پر لگا کر پھولے پر لگائیں۔ اسکے لگانے سے اگرچہ آنکھ میں سوزش ہوتی ہے اور آنکھ سرخ ہو جاتی ہے لیکن چند روز کے لگانے سے جالے پھولے کو کاٹ دیتی ہے۔ ایک ایک دن کے وقفہ سے لگایا جائے، تاکہ آنکھ کو آرام ملتا رہے اور دوا بھی اپنا اثر کرتی رہے۔

ناخونہ

بعض اوقات آنکھ کے طبقۂ ملتحمہ پر ایک تکونی شکل کا کچھ سرخی مائل زائدہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کی جڑ ناک کے کونے کی طرف ہوتی ہے اور باریک سرا آنکھ کی پتلی کی طرف ہوتا ہے۔ اسی کو ناخونہ (ظفرہ) کہتے ہیں اور اسی کو انگریزی میں "ٹیریجیم" کہا جاتا ہے۔ شروع میں اس سے کسی طرح کی تکلیف نہیں ہوتی البتہ آنکھ بدنما معلوم ہونے لگتی ہے، لیکن جب یہ آہستہ آہستہ بڑھتا ہوا آنکھ کی پتلی تک پہنچ جاتا ہے تو بینائی میں ضعف محسوس ہونے لگتا ہے۔ بعض اوقات یہ آگے کی طرف بڑھ کر پتلی کو ڈھک لیتا ہے۔ ایسی صورت میں آنکھ کی بینائی بالکل ہی جاتی رہتی ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو گرد و غبار اور دھوئیں سے بچنا ضروری ہے۔ لکھنے پڑھنے، سینے پرونے یا باریک بینی کا کوئی دوسرا کام بھی نہ کریں۔ بطور دوا، طوطیا کو بھون کر باریک کھرل کرکے شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ روزانہ یہ دوا سلائی کی نوک پر لگا کر ناخونہ پر لگائیں۔ اگر آنکھ میں غیر معمولی سوزش ہو تو ایک ایک دن کے وقفے سے لگائیں۔ کچھ دنوں تک برابر لگاتے رہنے سے ناخونہ کٹ جائے گا۔

اسکے علاوہ ناخونہ کی ایک دوسری مفید دوا یہ ہے کہ ہلدی کو آگ میں جھلسائیں اور اسکے برابر وزن پھٹکری بھون کر ملائیں اور دونوں کو نہایت باریک کھرل کرکے شیشی میں محفوظ رکھیں اور روزانہ صبح و شام سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔

ان کے علاوہ اگر چاکسو، مقشر، سنگ بصری، پھٹکری بریاں، مصری ہر ایک تین ماشے، شورہ قلمی ایک تولہ کو سرمہ کے مانند باریک کھرل کرکے ناخونہ پر لگائیں تو وہ اس سے بھی کٹ جاتا ہے۔ اگر ان دواؤں کے استعمال سے ناخونہ نہ کٹے تو کسی تجربہ کار ماہر امراض چشم سے بذریعہ عمل جراحی کٹوا دیں۔

سبل

بعض اوقات آنکھ کے ڈھیلے پر طبقۂ قرنیہ کے چاروں طرف سرخ رگوں کا دائرہ نما جال سا بن جاتا ہے جس سے آنکھ میں درد و سوزش ہوتی ہے۔ نظر کمزور ہو جاتی ہے۔ روشنی کی طرف دیکھنے سے آنکھیں چندھیانے لگتی ہیں۔ جب یہ مرض بڑھتا رہتا ہے تو یہ جالا آنکھ کی تمام سیاہی کو ڈھک لیتا ہے اور بینائی زائل ہو جاتی ہے۔ اسکا علاج یہ ہے کہ مریض کو تاریک کمرے میں رکھیں۔ روشنی کی طرف دیکھنے سے منع کریں۔ درد و سوزش کی حالت میں گرم پانی میں تھوڑا سا بورک ایسڈ ملا کر اس سے آنکھ کو سینکیں اور مندرجہ ذیل دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں۔

(۱) نیم کے پھول سایہ میں خشک کیے ہوئے اور شورہ قلمی دونوں برابر وزن لیکر باریک کھرل کریں اور کپڑے میں چھان کر شیشی میں رکھیں۔ روزانہ صبح و شام سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔

(۲) پھٹکری اور سہاگہ تین تین ماشے لیکر باریک پیسیں اور بکرے کا مثانہ جو ہوا سے بھرا ہوا ہو لیکر اس میں یہ دوا بھر دیں۔ اسکے بعد مثانے کا منہ باندھ کر کسی محفوظ جگہ لٹکا دیں۔ مثانے کی بیرونی سطح پر جو سفید سفوف ظاہر ہو اس کو سلائی کی نوک پر لگا کر سبل پر لگائیں۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

ایک نوجوان مریضہ احتباس طمث کی تکلیف میں مبتلا تھیں۔ اس کے ساتھ اختلاج اور اعصاب کی کمزوری کی کچھ شکایتیں بھی تھیں۔ بینائی پر بہت خاص اثر تھا۔ ان کی شادی کو سات سال گزر چکے تھے۔ ابتدائی تین برس تک منزلی زندگی خوش گوار رہی اور ایک بچہ بھی پیدا ہوا تھا۔ پھر میاں بیوی میں ناگواری ہوگئی اور اس کا سلسلہ بہت طویل ہوگیا، یہاں تک کہ ان کے شوہر نے دوسری شادی کرلی، لیکن آٹھ نو مہینے کے بعد ہی اس نئی بیوی کا انتقال ہوگیا اور مجبوراً فریقین میں اتحاد ہوگیا۔ احتباس کی شکایت پہلے ہی پیدا ہوچکی تھی۔ ان کے شوہر اقتدار احمد ایک مل میں اسٹورکیپر تھے۔ انھوں نے چند ماہ تک اپنے ہی مل کے ڈاکٹر کا علاج کیا، پھر لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کیا اور اس کے بعد مجھ سے مشورہ کیا۔ لیڈی ڈاکٹر کی رائے تھی کہ رحم چھوٹا پڑگیا ہے اور غذائی خرابیوں نے اس مرض کی مزید اعانت کی ہے۔ مجھے مریضہ کی ہسٹری معلوم ہوچکی تھی۔ اقتدار احمد نے یہ بھی بتایا تھا کہ پیڑو میں درد رہتا ہے اور مریضہ بے رغبتی کا بھی اظہار کرتی ہے۔ اسے فطری وظیفے کی ادائیگی سے کوئی مسرت نہیں ہوتی۔ میں نے خصیۃ الرحم کی ساخت کے عارضی نقائص کو ان سب باتوں کا ذمہ دار ٹھہرا کر علاج شروع کیا اور ان دواؤں کا استعمال کرایا جو مردوں کو ضعف باہ کی صورت میں دی جاتی ہیں، لبوب کبیر اور لبوب صغیر وغیرہ انھیں چیزوں کے ساتھ ہلکی مدرات بھی دیں۔ ان کا یہ اثر ہوا کہ بے رغبتی کی جو شکایت لاحق ہوگئی تھی، وہ بالکل رفع ہوگئی اور مہینے کے آغاز میں کچھ رطوبت بھی آنے لگی۔ اس کے اجرا سے دل کی دھڑکن اور اعصابی شکایات میں نمایاں کمی ہوگئی لیکن اس کے آگے کچھ نہ ہوا، چنانچہ بیرونی دواؤں سے مدد لی گئی۔ پیڑو اور کنج ران میں روغن قسط، روغن سرخ اور روغن بابونہ کی مالش کرائی گئی۔ آہستہ آہستہ خاص اوقات میں رحم کی تشنجی حرکات بڑھ گئیں۔ چنانچہ مہینے پر کمر اور پنڈلیوں میں درد ہونے لگا۔ کبھی کبھی متلی بھی ہوتی، مگر اصل مقصد حاصل نہ ہوا۔ اس مرحلہ پر ایک حمول کا بھی اضافہ کردیا گیا۔ علاج کو چند ماہ گزر چکے تھے۔ گرمی کا موسم شروع ہوگیا تھا۔ اس لحاظ سے دواؤں میں ترمیم کی جاچکی تھی۔ ایک دن بارہ بجے کے قریب اقتدار احمد کھانا کھا رہے تھے۔ ان کی بیوی سامنے کرسی پر بیٹھی پنکھا جھل رہی تھیں۔ ایک دم کسی عزیز نے اطلاع دی، "ایکسیڈینٹ ہوگیا! منّو میاں بے ہوش پڑے ہیں!" منہ کا نوالہ منہ میں اور ہاتھ کا ہاتھ میں رہ گیا۔ اقتدار احمد فوراً کھڑے ہوگئے اور ننگے سر ننگے پاؤں تانگہ اسٹینڈ کی طرف دوڑ پڑے۔

ان کی بیوی چونک کر کھڑی ہوئیں اور پھر پلنگ پر گر پڑیں۔ منّو میاں ان کے لڑکے کا نام تھا، جس سے وہ بے حد مانوس تھیں۔ ابھی ابھی وہ کھانا کھا کر اسکول گیا تھا۔ نصف گھنٹے کے بعد ہی اقتدار احمد لڑکے کو موٹر میں بٹھا کر گھر لے آئے۔ اس کی سائیکل ایک ٹرک سے ٹکرا گئی تھی اور وہ اچھل کر دور جا پڑا تھا۔ چند منٹ بے ہوش بھی پڑا رہا تھا، لیکن جس وقت اقتدار احمد پہنچے ہیں اسے ہوش آچکا تھا۔ وہ فوراً ہسپتال لے گئے۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ بازو کی ہڈی پر معمولی سی چوٹ آئی ہے اور کوئی بات نہیں ہے۔ یہ حادثہ تو خیریت سے گزر چکا تھا، البتہ اقتدار احمد کی بیوی پر جلدی جلدی قلبی دورے پڑنے لگے اور انھوں نے دایہ سے بیان کیا کہ جس وقت میرے کانوں میں منّو میاں کے ایکسیڈینٹ کی آواز پہنچی تھی، اسی وقت ادرار شروع ہوگیا تھا۔ دایہ نے بتایا کہ خون اب بھی آرہا ہے۔

"کوئی خطرہ تو نہیں ہے"؟ اقتدار احمد نے پوچھا۔

"بالکل نہیں" میں نے کہا "دواؤں سے گلینڈز کی ساخت درست ہوچکی تھی۔ اس اچانک اطلاع سے قدرت نے انھیں دھکا دے کر جگا دیا اور اب وہ اپنا مقررہ وظیفہ انجام دے رہے ہیں۔ قلب کی طاقت کے لیے عارضی دوائیں تجویز کی گئیں اور جلد ہی وہ سب باتیں دور ہوگئیں۔ اس کے بعد وقت پر ادرار ہوتا رہا اور اب قدرت نے اسے پھر ایک خاص مقصد کے ماتحت روک دیا ہے۔

(حکیم ڈاکٹر علی کوثر چاندپوری۔ بھوپال)

بخار بیماری نہیں ہے

بخار کو بیماری سمجھنے کا غلط تصور غالباً قدیم زمانے سے چلا آرہا ہے، جب کہ "تپ محرقہ" اور "تپ سرخ" وغیرہ کو محض بخار کا عارضہ سمجھا جاتا تھا۔ مائیں اب بھی بخار کے نام سے کانپنے لگتی ہیں اور مضبوط و توانا آدمی بخار سے ڈر کر بستر سنبھالتے ہیں، لیکن ویسٹرن یونیورسٹی کے ماہر صیدلی ڈاکٹر جوزف ولیس کہتے ہیں کہ بخار کو ناحق ایک ہوّا بنا لیا گیا ہے۔ بخار خود کوئی بیماری نہیں ہے، بلکہ وہ ہمیشہ علامتِ مرض بھی نہیں ہوتا، کیونکہ بعض اوقات بخار ایسا پُراسرار ہوتا ہے کہ کوئی جسمانی خرابی بھی پیدا نہیں کرتا۔

دوسرا غلط خیال یہ ہے کہ بخار جسم میں زیادہ حرارت پیدا کرتا ہے۔ درحقیقت ہوتا یہ ہے کہ جسم سے پیدا شدہ حرارت پورے طور پر خارج نہیں ہونے پاتی۔ حرارت کی رکاوٹ کا سبب یہ ہوتا ہے کہ خون کی جلدی رگیں سکڑ جاتی ہیں۔ خون کی ان رگوں کے سکڑنے کا اصلی سبب ابھی نامعلوم ہے۔ ممکن ہے سرایت رساں جراثیم بعض سمیات پیدا کرکے دماغ کے مرکزِ تنظیم حرارت کو بے کار کر دیتے ہیں اور اس سے خون کی رگیں سکڑ جاتی ہیں۔

ایک اور غلط خیال یہ ہے کہ بخار اور درجۂ تپش کو خلط ملط کر دیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر ولیس کہتے ہیں کہ ہر شخص اپنا ایک خاص درجۂ تپش رکھتا ہے۔ طبعی درجۂ تپش کو ۹۸٫۴ - اور اس سے زیادہ کسی درجہ کو بخار سمجھنا بھی غلط ہے۔ ایلی نائس یونیورسٹی کے ڈاکٹر آلوئی نے ایک بار تجربہ کے طور پر ۲۷۶ طبی طالب علموں کے درجۂ حرارت کا امتحان لیا۔ یہ سب بالکل تن درست تھے، مگر ان کا درجۂ حرارت ۹۶٫۶ سے لے کر ۹۹٫۴ کے درمیان پایا گیا۔ ایک دوسرا بے بنیاد عقیدہ یہ ہے کہ "بخار ایک مفید چیز ہے، کیونکہ یہ سرایت کو جلا دیتا ہے"۔ ڈاکٹر ولیس کہتے ہیں کہ یہ عقیدہ غالباً اس وجہ سے پیدا ہوا کہ بخار آتشک کے حلزونی جراثیم کو تباہ کر دیتا ہے۔ اگرچہ دوسرے امراض میں یہ بات ثابت نہیں ہوئی ہے مگر بعض اطبا اب بھی یہی عقیدہ رکھتے ہیں۔ چنانچہ بعض بخار لانے والی دوائیں ایجاد کی گئی ہیں، جن کی مدد سے بیماری کو جلا ڈالنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

ایک عجیب تصور یہ بھی ہے کہ "بخار کی زیادتی بیماری کی شدت کا پیمانہ ہے، اسلیے اگر بخار کم کر دیا جائے تو بیماری کی شدت بھی کم ہو جاتی ہے"۔ غالباً یہ اس زمانے کی یادگار ہے جب اندازِ مرض کے تعین کیلیے دوسرے یقینی وسائل موجود نہ تھے اور بخار کو ایک پیمانۂ مرض کی طرح اختیار کر لیا گیا تھا۔ دراصل بخار کو گھٹانے کا خاص مقصد یہ ہے کہ مریض کی حالت زیادہ آرام بخش ہو جائے۔ جب درجۂ حرارت نہایت بلند (۱۰۶ یا ۱۰۷) ہو جائے تو اسے فوراً کم کرنا اسلیے ضروری ہے کہ شدید حرارت میں بافتوں کے خلیے زندہ نہیں رہ سکتے۔ ایسی حالتوں میں تیمارداروں کو چاہیے کہ مریض کے جسم پر الکحل یا ٹھنڈے پانی کے اسفنج پھیریں، یہاں تک کہ طبیب آکر اسکی حالت کا معائنہ کرکے مناسب مشورہ دے۔

شیر خوار بچوں کے درجۂ حرارت کی اصل سمجھنا اور بھی مشکل ہے ان میں بہت اختلاف پائے جاتے ہیں، کیونکہ ان میں تنظیم حرارت کا مرکز مکمل نمو یافتہ نہیں ہوتا۔

میری طبی زندگی کیسے شروع ہوئی!

سیمون جے۔ کرمیانن

سیمن جے۔ کرمیانن نے جو ۱۸۶۲ء میں پیدا ہوئے، سنسناٹی کالج آف میڈیکل اینڈ سرجری سے طب کی ڈگری حاصل کی اور ایک طویل عرصہ تک پریکٹس کرنے کے بعد اب اس پیشہ سے ریٹائر ہو چکے ہیں اور زیادہ تر آرام کرتے ہیں۔ ان کے پاس اتنے مریض آتے تھے کہ دوسرے ڈاکٹر ان پر رشک کیا کرتے تھے۔ "ادارہ"

میں نے ڈاکٹری کیسے پڑھی؟ اس سوال پر مجھے جون ۳ ۱۸۷۶ء وہ دن یاد آجاتا ہے جب میں مرسر (پنسلوانیا) کے اولڈ کارنر ڈرگ اسٹور کے سامنے ایک لڑکے کے ساتھ کھڑا ہوا تھا جس نے پرجوش الفاظ میں مجھکو مخاطب کرتے ہوئے کہا تھا کہ "یار میں بڑا ہو کر ڈاکٹر بنوں گا۔" اور اس کے جواب میں میں نے کہا تھا کہ "میں بھی ڈاکٹر بنوں گا اور میرا مطلب تم دیکھ [illegible] اس سامنے والی دکان کی ہی طرح ہوگا" یہ کہہ دینے کے بعد مجھے ایسا محسوس ہوا جیسے دواؤں کے اس اسٹور میں رکھی ہوئی مختلف ادویات کی بو میری ناک میں سمائی جا رہی ہیں۔ میری اور میرے ساتھی کی اس بات پر کچھ عجیب سی کیفیت ہو گئی۔ سولہ سال کی عمر میں اسکول چھوڑنے کے بعد میں پنسلوانیا کی دواؤں کی ایک دکان میں کلرک ہو گیا، جہاں میرا کام بوتلیں دھونا، صبح دکان کھولنا اور فرش وغیرہ صاف کرنا تھا۔ وہ زمانہ آج یاد آتا ہے تو اپنی موجودہ حالت کو دیکھ کر کچھ عجیب سا محسوس ہونے لگتا ہے۔

دکان کے مالک کے میاں ان فلپ "معالج و عطار" دونوں ہی تھے اور اس سے مجھے کمانے کا نہیں تو کچھ نہ کچھ سیکھنے کا موقع یقیناً حاصل تھا۔ پہلے چھ ماہ تک اس دکان سے مجھے کوئی تنخواہ نہیں ملی سوائے اس کے کہ میں اس ڈاکٹر کے یہاں رہتا تھا اور وہیں کھاتا تھا اور اس کے عوض میں مجھے ڈاکٹر کے گھوڑے کی دیکھ بھال کرنی اور ان کی گائے دوہنی پڑتی تھی جو ڈاکٹر کی بیوی کے لیے شہر کی سب سے بڑی گائے تھی۔ میں ہر ممکن [illegible] دواؤں کے بارے زیادہ سے زیادہ جاننے کی کوشش کرتا رہا۔ اسی دکان میں تیسرے سال [illegible] نسخے وغیرہ تیار کرنے کے قابل ہو گیا اور اپنے مالک کے اطمینان کے [illegible] کام کرنے لگا [illegible] کے کیپسول میں اپنے [illegible] تھا [illegible] رات کو [illegible] تھا۔

[illegible] سے میرے پاس ملازمت کی ایک پیشکش آئی جہاں رہ کر میں باقاعدہ طب بھی پڑھ سکتا تھا۔ سنسناٹی کالج آف میڈیسن اینڈ سرجری میں داخلہ لینے کے بعد میرے لیے یقیناً یہ مشکل ہو گیا تھا کہ تعلیم کے ساتھ ساتھ ملازمت کروں لیکن میرے پروفیسر ڈاکٹر ڈبلیو ای نیوٹن میری برابر حوصلہ افزائی کرتے رہے۔ لیکن جب بھی میں نے ان کے سامنے یہ خیال ظاہر کیا کہ ملازمت کی وجہ سے میں تعلیم چھوڑنا چاہتا ہوں کیونکہ ٹھیک سے کچھ پڑھ نہیں سکتا تو انھوں نے مجھے روکا۔

مجھے کالج میں ابھی صرف دو مہینے ہوئے تھے کہ ایک دن انھوں نے مجھ سے پوچھا "کہو کیا حال ہے؟" میں نے بلا پس و پیش کہا "برا ہے اور اب میں تعلیم چھوڑ دینا چاہتا ہوں۔"

انھوں نے کہا "ہمت سے کام لو۔ کیا بات ہو گئی؟" میں نے جواب دیا "نہ جانے کیا بات ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ آج تک میں نے جتنے لیکچر بھی سنے ہیں، ان میں سے آدھے میں سمجھ نہیں سکا۔" یہ سن کر ڈاکٹر نیوٹن جیسے اچھل پڑے اور بڑھ کر میرا ہاتھ تھامتے ہوئے کہا "مبارک ہو مبارک باد! تم بے شبہ ان طلباء سے بہتر ہو جو کچھ نہ جانتے ہوئے بھی یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں بہت کچھ آتا ہے۔ یہ اچھی بات ہے کہ تمھیں اپنی کمزوری کا پہلے سے احساس ہو گیا۔"

ان کی ان باتوں سے مجھے اپنے اندر ایک عظیم تبدیلی محسوس ہونے لگی۔ میرے ارادوں میں جیسے ایک نئی توانائی آگئی اور میرے خیالات میں جیسے ایک شگفتگی سی پیدا ہو گئی۔ سچ تو یہ ہے کہ وہ زندگی میں پہلا اتفاق تھا، جب میں نے اپنے عزائم میں نہ صرف حسن بلکہ ایک [illegible] پختگی بھی محسوس کی اور اس دن جیسے میں نے پہلی مرتبہ یہ فیصلہ کیا مجھے ہر قیمت پر ڈاکٹر بننا ہے چاہے کیسی ہی مشکلات سے دوچار ہونا پڑے۔ بیشک اس فیصلہ کی تکمیل کے لیے مجھے محنت کرنی پڑی جس سے میں کبھی نہیں گھبرایا۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

غالباً ۱۹۴۳ء کا واقعہ ہے۔ ان دنوں میں دہلی میں بسلسلۂ ملازمت مقیم تھا اور عرصہ ۱۰ سال سے میری پنڈلیوں پر چنبل یا کوئی جلدی بیماری تھی۔ پنڈلیاں زخموں کی وجہ سے پیلے سے رنگ کے پانی سے رِستی رہتی تھیں اور جو لباس بھی پہنتا تھا وہ داغدار ہو جاتا تھا اور زخموں سے چپک جاتا تھا۔ اس کا بندوبست یہ کیا کہ جرابیں پہنے رہتا تھا اور کئی کئی روز بعد جب اتارنے کی ضرورت پڑتی تو زخم کا انگور ساتھ ہی اتر جاتا یا زیادہ تکلیف ہوتی تو کاٹ کر جرابیں اتار لیتا تھا، مگر زخم والا حصہ جرابوں سے چپک جانے کی وجہ سے پنڈلیوں کے ساتھ ہی چپکا رہتا۔ پھر گرم بورک یا نیم کا گرم پانی ڈال ڈال کر جرابوں کے وہ ٹکڑے الگ کرتا اور دوسری نئی جرابیں پہن لیتا۔ کافی علاج معالجہ کرایا اور کیا، مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی، بلکہ صحیح تشخیص بھی میرے خیال میں نہ ہو سکی تھی۔ انہی دنوں میری ساس صاحبہ مرحومہ دہلی بغرض سیر تشریف لائیں۔ جب ان کو اس مرض کا علم ہوا تو بہت فکرمند ہوئیں اور انھوں نے ہم دونوں میاں بیوی کی خوب خبر لی کہ تم نے مجھے اطلاع کیوں نہ کرائی، کم از کم اطلاع تو کر دیتے، تاکہ کسی ڈاکٹر یا حکیم سے مشورہ کرتے خاص طور پر میں باباجی کو بتاتی۔ میں نے پوچھا "باباجی کون ہیں"؟ فرمانے لگیں جالندھر میں ایک بزرگ ہیں اور بہت پہنچے ہوئے ہیں۔ میں ان سے عرض کرتی اور یہ تکلیف فوراً رفع ہو جاتی۔ دراصل میری ساس صاحبہ مرحومہ پیروں اور فقیروں کی بہت معتقد تھیں، اسلیے کہنے لگیں کہ میں تین چار روز سے زیادہ نہیں ٹھہروں گی اور واپس جالندھر جا رہی ہوں، تاکہ باباجی سے پوچھ کر علاج لکھوں، اس لیے تم فوراً اس پر عمل کرنا خدا آرام کرے گا۔ مجھ سے یہ تکلیف نہیں دیکھی جاتی، پہلے بہت رد کا مگر وہ چند دن قیام کر کے اور بضد ہو کر واپس چلی گئیں۔ تیسرے چوتھے روز ان کا خط موصول ہوا کہ میں باباجی کے پاس گئی تھی۔ ان کو تمام ماجرا سنایا انھوں نے فرمایا ہے کہ گھیکوار کو چھیل کر رات کو سوتے وقت ٹانگوں پر لیپ کر کے اوپر سے کپڑا لپیٹ لو۔ صبح اٹھ کر گرم پانی سے صاف کر کے گلستان کا مکھن لگا لینا اور بس۔ ساتھ ہی ساس صاحبہ مرحومہ کی طرف سے یہ تاکید تھی کہ فوراً اس پر عمل کرنا، غفلت نہ کرنا اور اس کے بعد اپنی حالت لکھنا۔ میں نے دوسرے دن ہی اس طریقۂ علاج پر عمل کیا اور حیران ہوں کہ صرف ایک بار علاج مذکورہ پر عمل کرنے سے تمام تکلیف رفع ہو گئی۔

خدا بہتر جانتا ہے یا حکما سمجھ سکتے ہوں گے کہ یہی علاج تھا، یا ان باباجی کی کرامت؟

ایس گلزار احمد جالندھری - راولپنڈی

پپیتہ

اس کے پتے، دودھ، پھل اور بیج دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔

خواص و استعمال: پتے کرم کش اور دافع تپ خواص رکھتے ہیں اور بیری میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں ایک الکولائڈ (کارپین) موجود ہوتا ہے جس کا اثر قلب پر ڈیجیٹیلس کے اثر سے مشابہ ہوتا ہے۔ یہ قوی امیباکش خواص رکھتا ہے اس لیے امیبائی پیچش کے لیے ایک نہایت کارگر دوا ہے۔ پتوں کا جوشاندہ گھوڑوں کے لیے مسہل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ پتوں کو کچل اور بھون کر چھاتیوں پر لگانے سے دودھ خوب اترتا ہے جیسی دردوں کے لیے بھی گرم پتے عضو ماؤف پر رکھنے سے آرام محسوس ہوتا ہے فیلپائی سوجن میں پتوں کی گرم پولٹس رکھنے سے افاقہ ہوتا ہے۔ ۴۰ گرین فیون اور چمچہ بھر نمک کے ساتھ ایک دنس پتے پیس کر ضماد کرنے سے نارو نہایت آسانی سے باہر نکل آتا ہے۔ گندہ زخموں پر بھی تازہ پتے لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

پکا پپیتہ مصفیِ خون، مدرِ صفرا، مشتہی، مقویِ معدہ، ہاضم اور دافعِ سقر بوط ہوتا ہے۔ اسے بواسیر اور کلانی جگر و طحال میں کھلانا مفید ہے۔ کلانیِ طحال کے لیے نمک زدہ خشک پپیتہ بہت اچھا سمجھا جاتا ہے۔ دائمی قبض دور کرنے کے لیے پختہ پھل روزانہ کھلانا چاہیے۔ پختہ پھل مزمن اسہال کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔ پختہ ہرا پھل سوءِ ہضم کے لیے مفید ہے (مقدار خوراک ۵ تا ۲۰ گرین)۔

کچا پپیتہ خفیف مسہل اور مدر اثر رکھتا ہے۔ دودھ کی پیدائش زیادہ کرنے کے لیے عورتوں کو کچے پھل کا شوربہ پلایا جاتا ہے۔ کچا پھل کھانے سے حیض آنے لگتا ہے۔

کچے پپیتے کے دودھ میں ایک ہاضم خمیر (پیپین) ہوتا ہے جو مشرقی طب اور مغربی طب دونوں میں دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ خراطین (آنتوں کے گول کیڑوں) کے لیے یہ نہایت قوی کرم کش اثر رکھتا ہے مگر کدو دانوں پر کوئی اثر نہیں رکھتا۔ بالغ مریض کو تازہ دودھ (ایک بڑا چمچہ بھر) ہم مقدار شہد کے ساتھ جوش دیتے ہوئے پانی (چار بڑے چمچے بھر) میں ملا کر دینا چاہیے۔ پھر دو گھنٹے بعد ارنڈی کا تیل پلانا چاہیے۔ ضرورت ہو تو دوسرے دن بھی یہی عمل کیا جائے۔ ۷ تا ۱۰ سال عمر کے بچوں کو اس کی نصف مقدار دینی چاہیے۔ ۳ سال سے کم کے بچوں کے لیے ایک چائے کا چمچہ بھر (ایک ڈرام دودھ) کافی ہے۔ پپیتہ کا دودھ ہاضم، مشتہی اور مدرِ حیض بھی ہوتا ہے۔ حاملہ عورت کے لیے اس کا استعمال نامناسب و ممنوع ہے۔ معدے کی شکایتوں اور کلانیِ جگر و طحال میں یہ دودھ مفید ہوتا ہے (۲۰ بوند دودھ قدرے شکر کے ساتھ دن میں ۳ بار دینا چاہیے) بعض صورتوں میں یہ دودھ کالی کھانسی اور خناق وبائی کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔ خناق میں اس کا محلول (۱۰ تا ۲۰ قطرے دودھ، گلیسرین میں ملا کر) پھریری سے حلق میں اور ماؤف مقام پر لگایا جاتا ہے۔

چونکہ دودھ خراش آور ہوتا ہے اس لیے ورموں کے اندر تقیح (پیپ پڑنا) روکنے کے لیے اسے ورم پر لگایا جاتا ہے اور گٹوں، مسّوں، دانوں اور جلدی فضولات وغیرہ کو دور کرنے کے لیے جلدی ابھاروں پر لگایا جاتا ہے۔ جلد اور چہرے کے داغ، دھبے، جھائیاں وغیرہ دور کرنے اور جلد کو صاف اور نرم بنانے کے لیے دودھ کو حسن افروز کریموں کے ساتھ جلد پر لگا کر ہلکی مالش کی جاتی ہے۔

پپیتہ کے بیج دافع کرم اور کاسرِ ریاح ہوتے ہیں۔ پیٹ کے کیچوؤں کو نکالنے کے لیے انہیں شہد کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ وہ قوی مدرِ حیض اثر بھی رکھتے ہیں۔ بیجوں کا رس سوءِ ہضم، خونی بواسیر اور کلانیِ جگر و طحال کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس رس سے بنائے ہوئے فرزجے اسقاط کرانے کے لیے رکھے جاتے ہیں۔ گلیسرین کے ساتھ بیجوں کا ضماد بنا کر داد اور صدفیہ (سوائسِس جلدی مرض) پر لگایا جاتا ہے۔

جڑیں مسقط اثر کے لیے مشہور ہیں۔ جڑوں کو پیس کر نمک ملا کر پانی میں گھول کر اس آمیزے کا حقنہ کیا جاتا ہے۔ حیض کی بے قاعدگی کے لیے جڑوں کا داخلی استعمال کرایا جاتا ہے۔ جڑوں کو مدرِ بول سمجھا جاتا ہے اور بواسیر میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ایس جوزمین بیکر

ایس. جوزفین بیکر (۱۸۷۳ء-۱۹۴۵ء) کے گھر والوں نے انھیں ڈاکٹری پڑھنے سے روکا۔ لیکن بیکر پر اس مخالفت کا کوئی اثر نہیں ہوا، اور انھوں نے وومنس میڈیکل کالج (نیویارک) میں داخلہ لے ہی لیا۔ تعلیم مکمل کرنے کے بعد اپنے اخراجات پورے کرنے کے لیے ڈاکٹر بیکر نے نیویارک سٹی ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ میں ملازمت کرلی، جہاں انھوں نے کافی شہرت حاصل کی اور اس کے نتیجے میں حکومت کی طرف سے "بیورو آف چائلڈ ہائیجین" ان کے سپرد کردیا گیا جس کی وہ تقریباً چوتھائی صدی تک نگراں رہیں۔ (ادارہ)

کاش مجھے یاد آجاتا کہ زندگی کے کس واقعے نے میرے اندر طب پڑھنے کا شوق پیدا کیا! بہت عرصہ ہوا کہ ایک اخباری نامہ نگار نے مجھ سے ملاقات کرکے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی تھی کہ میں نے طب کا پیشہ کیوں اختیار کیا۔ اس نے بعد میں اپنے اخبار کے تین کالم میں میرے متعلق جو کچھ لکھا تھا وہ بُرا نہیں تھا۔ اس نے میری باتوں سے یہ نتیجہ نکالا تھا کہ بچپن میں میرے گھٹنے پر ایک گہری چوٹ لگ جانے اور اس کی وجہ سے دو سال تک بستر پر پڑے رہنے کی وجہ سے مجھے طب پڑھنے کا شوق ہوا۔ اس کے غالباً یہی الفاظ تھے کہ "ننھی بیکر کے گھٹنے پر اگر چوٹ نہ لگی ہوتی تو آج ملک کے نوّے ہزار بچے زندہ نہ ہوتے۔" اس کا اشارا بیورو آف چائلڈ ہائیجین کی طرف تھا، جس کی میں نگراں تھی۔

بیشک مجھے پیشۂ طب سے دلچسپی تھی لیکن بعض باتوں میں اس نامہ نگار کا خیال غلط تھا۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ میرے گھٹنے کا جن ڈاکٹروں نے علاج کیا تھا، ان کے لیے میرے دل میں بے پناہ عزت تھی اور وہ دونوں ڈاکٹر باپ بیٹے تھے ضعیف العمر ڈاکٹر لیوس سائر اور ان کے بیٹے ڈاکٹر لیوس ایچ. سائر۔ ڈاکٹر لیوس نیویارک کے بہت مشہور ڈاکٹر تھے لیکن مزاج کے بہت سخت تھے۔ ان کے بڑے بیٹے جن کا میں اوپر ذکر کر چکی ہوں، بہت سیدھے سادے اور شریف آدمی تھے۔ ان کا تیسرا بیٹا بھی ڈاکٹر تھا اور اس طرح تینوں ڈاکٹروں کا ایک کنبہ بن گیا تھا جو نیویارک کے ایک وسیع علاقے پر چھایا ہوا تھا۔ لڑکیوں کے ڈاکٹری پڑھنے کے ڈاکٹر لیوس بھی مخالف تھے اور جب ایک مرتبہ میں نے ڈرتے ڈرتے انھیں یہ بتایا کہ میں ڈاکٹری پڑھنا چاہتی ہوں تو وہ جیسے بھڑک اٹھے اور بُری طرح میری حوصلہ شکنی کی۔ ان کی مخالفت ہمارے فیملی ڈاکٹر جان کنکڈ سے کم نہ تھی۔ لیکن ڈاکٹر کنکڈ میں ایک بات بھی تھی کہ وہ ہم لوگوں کا بہت خیال رکھتے تھے اور بعض پریشان کن حالات میں انھوں نے میری مدد بھی کی تھی۔

میرے لیے یقیناً یہ حیرت کی بات تھی کہ میں صرف ایک خاتون ڈاکٹر کیٹ جلکین سے واقف تھی۔ مجھے معلوم تھا کہ ان کے علاوہ بھی کچھ خواتین ڈاکٹر ہیں لیکن میں یہ بھی جانتی تھی کہ انھیں سخت مشکلات سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ لوگ انھیں بدنام کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ میری ننھیال یا ددھیال میں کوئی ڈاکٹر نہیں ہوا تھا۔ صرف کچھ عزیز وکالت کرتے تھے اور اس لیے جب میں نے ڈاکٹری پڑھنے کی خواہش ظاہر کی تو خاندان کے کسی فرد نے میری حوصلہ افزائی نہیں کی جس کی سب سے بڑی وجہ یہ تھی کہ میں "صنفِ نازک" تھی اور کم عورت کا اس زمانہ میں طب پڑھنا معیوب سمجھا جاتا تھا۔

شروع میں میری والدہ نے سخت مخالفت کی لیکن جب انھوں نے مجھے ضد پایا تو بولیں "اگر تم واقعی یہ سمجھتی ہو کہ تم ڈاکٹر بن جاؤگی تو کوشش شروع کردو میں تمھاری ہر ممکن مدد کروں گی۔" یقیناً میری والدہ نے اس معاملہ میں بڑی ہمت سے کام لیا تھا اور وہ بھی اس لیے کہ انھیں مجھ پر اعتماد تھا۔ میں سمجھتی ہوں کہ میرا یہ فیصلہ اس محبت کا نتیجہ تھا جو مجھے مذکورۂ بالا تین ڈاکٹروں کی ملی تھی جنھوں نے میرے گھٹنے کا علاج کیا تھا اور اس فیصلے کو اس وقت اور بھی تقویت مل گئی جب لوگوں نے میری مخالفت کی اور مجھے ڈاکٹری پڑھنے سے روکا لیکن میں نے بھی تہیہ کر لیا تھا کہ اب ہر قیمت پر ڈاکٹری پڑھنا ہے چاہے کچھ بھی ہو جائے۔ مجھے یقین ہو گیا کہ مخالفتیں انسان میں نہ صرف ضد پیدا کر دیتی ہیں بلکہ اس کے فیصلے کی بنیادوں کو اور بھی مضبوط بنا دیتی ہیں۔ میرے ساتھ بالکل یہی ہوا۔ آپ جانتے ہونگے کہ امیروں کے بچے جنھیں کسی چیز کی کمی نہیں ہوتی مشکلات سے گھبراتے ہیں اور ان کے برعکس غریبوں کے بچے، جو شروع سے ہی مشکلات کے عادی ہوتے ہیں کسی بات سے نہیں ڈرتے۔ اسی میں دولت کی خرابی اور غربت کی اچھائی کا راز مضمر ہے۔ اسی لیے کہتے ہیں کہ غربت اکثر اوقات محرک کا کام کرتی ہے اور انسان سے بڑے بڑے کام انجام دلاتی ہے۔ میرا ڈاکٹری پڑھنا بھی شاید اسی لیے توقع سے زیادہ بہتر ثابت ہوا۔ پہلے میں سمجھتی تھی کہ ڈاکٹری پڑھنے کے لیے انسان کو ضدی بننا چاہیے لیکن اب میں سمجھی کہ اس کے ساتھ ساتھ انسان کو اپنی پوری زندگی بھی اس پیشے میں وقف کر دینی چاہیے کیونکہ تبھی اس کا مزا اٹھایا جا سکتا ہے۔

ہیں۔ شاید وہ سنجیدہ نہیں سمجھا گیا۔ چونکہ اس کی زیادہ تر فلسفیانہ تصانیف کی ابھی تک واہمیت نہیں رہی جا سکتی۔ مثلاً قاضی سعید کہتا ہے کہ وہ دینیات کا صحیح مفہوم سمجھنے سے قاصر رہا۔ اس کے فلسفیانہ عقائد غیر صحیح تھے اور اس کی تنقید غلط مفروضات پر مبنی تھی۔

ایک عملی کیمیادان کی حیثیت سے وہ بری طرح ناکام رہا اور معلوم ہوتا ہے کہ اس نے کیمیا (ادنیٰ دھاتوں سے سونا بنانا) کی دھن میں اپنا وقت ضائع کیا۔ کیمیاگری کی شہرت کی بدولت ہی اسے مار کھانی پڑی (جو شاید اس کی نابینائی کا سبب ہوئی) ایک مایوس و ناکام وزیر نے اس کا گلا گھونٹ دینے کی کوشش کی اور بعض یورپی سیاحوں نے اسے دھوکہ باز، شعبدہ باز کے نام سے یاد کیا۔ ان خیالی چیزوں کے مقابلہ میں اس کی دوسری کوششوں سے اسے زیادہ شہرت حاصل ہوئی۔ مثلاً اس نے کیمیائی اشیا کی جماعت بندی کی کوشش کی اور ماسکونی ترازو کے ذریعہ کثافت اضافی یا نوعی کثافت کے متعلق بلا شرکت غیرے تحقیقات انجام دیں۔ طب عربی میں سب سے زیادہ اہمیت رازی کی طبی تصانیف کو حاصل ہے اور ان میں اس کی حاوی کبیر (الحاوی) سب سے زیادہ مقدم ہے۔ اس کتاب کا پورا عربی متن کبھی شائع نہیں کیا گیا۔ لاطینی ترجمہ (فرج ابن سلیم کا ۱۲۷۹ء میں کیا ہوا اور ۱۴۸۶ء میں برشیا میں چھاپا ہوا) دستیاب ہو سکتا ہے۔ اصل کتاب کے کچھ حصے مختلف کتب خانوں میں دیکھے جا سکتے ہیں۔ ترقی طب میں عربوں اور عجمیوں نے جو اہم حصہ ادا کیا اس کی مکمل تاریخ کو جاننے اور اس کی صحیح اہمیت کو سمجھنے کے لیے رازی کی حاوی کبیر کے مکمل متن سے آشنا ہونا ضروری ہے۔

خود رازی نے اس کتاب کو ایک مکمل مجموعہ کی شکل میں مرتب نہیں کیا بلکہ یہ اس کی طبی یادداشتوں، مریضوں کی سرگزشتوں، خود اس کے افکار و مطالعات اور دوسرے مصنفین کی کتابوں سے اخذ کردہ نتائج و تلخیصات وغیرہ کے منتشر اجزا ہیں جنہیں رازی کی وفات کے بعد اس کی ہمشیرہ نے رکن الدولہ کے وزیر ابن العمید کے ہاتھ ایک بڑی قیمت پر فروخت کیا۔ اس علم دوست وزیر نے رازی کے شاگردوں اور بعض دوسرے بہترین اطبا کو بلا کر یہ ذخیرہ ان کے سپرد کیا تاکہ وہ ان یادداشتوں کو مرتب و مدون کر کے ایک مکمل و منضبط مجموعہ تیار کر دیں۔ چنانچہ ان سب کی متحدہ و متفقہ کوشش سے ایک ضخیم و بسیط کتاب تیار ہو گئی، جو "کتاب الحاوی فی الطب" کے نام سے مشہور ہوئی۔ اس کی ابھی حالت

کچھ حصے ایسی بہت سی نقلیں تیار نہ ہو سکیں اور پچاس سال بعد (بقول علی ابن العباس المجوسی) اس کے صرف دو نسخے موجود تھے۔ پروفیسر براؤن نے چند طبی یادداشتوں کا انگریزی ترجمہ کر دیا ہے اور حال ہی میں میکس مے ئر ہاف نے مزید ۳۳ کا متن اور ترجمہ شائع کیا ہے۔ ان چند خلاصوں کے سوا اور کوئی ایسا ذریعہ موجود نہیں ہے جس سے کوئی معمولی پڑھنے والا طب عربی کی اس سب سے بڑی اور اہم کتاب کے متعلق کوئی رائے قائم کر سکے۔

رازی کی دوسری اہم ترین تصنیف "کتاب المنصوری" ہے جو فی الحقیقت منصور ابن اسحٰق (حاکم رے) ۹۰۳ء کے نام پر معنون ہے جیسا کہ مورخ یاقوت نے اپنے "معجم البلدان" میں ثابت کر دیا ہے غالباً یہ کتاب رازی کی ابتدائی تصانیف میں سے ہوگی۔ کیونکہ یہ محض یونانی طب کا ایک خلاصہ اور نقل ہے اور حاوی کبیر کی طرح ذاتی غور و فکر پر مبنی نہیں ہے۔ اس کا عربی متن بھی کبھی مکمل صورت میں شائع نہیں ہوا مگر ۱۴۸۹ء میں کریمونا کے جیراڈ کا لاطینی ترجمہ طبع ہوا۔ زمانۂ وسطیٰ کے یورپ کے اساتذۂ طب کے نزدیک یہ کتاب بہت اہمیت رکھتی تھی اور اس کا نواں جز جو اس دور کی ہر یونیورسٹی کے باقاعدہ طبی نصاب میں شامل تھا۔ یہ حصہ سر سے پاؤں تک کے تمام امراض کی بحث پر مشتمل تھا۔ المجوسی کی رائے ہے کہ "المنصوری" کا بڑا عیب اس کا اختصار ہے۔

رازی کے دوسرے بہت سے مختصر رسالے صرف ان کے ناموں سے معروف ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ مشہور "برء الساعۃ" (ایک گھنٹے میں شفا) ہے جس کا فارسی ترجمہ شیخ حسین جیری اصفہانی نے ۱۷۰۰ء کے لگ بھگ دہلی کے سلطان محمد اعظم شاہ کے لیے کیا اور اس کے بعد دوسرا ترجمہ میر محمد حسین ابن کرم علی نے "دستور الطب" کے نام سے کیا۔ حال کے زمانہ میں اس کا فرانسیسی ترجمہ بیروت کے ڈاکٹر گیو گیتس نے کیا اور ایک جدید طباعت جواب بھی ایران کے قدامت پسند طبیبوں میں رائج ہے، اس کا انگریزی خلاصہ ڈاکٹر شارٹریل ایل گڈ نے اکتوبر ۱۹۳۴ء کے مجلۂ رائل ایشیاٹک سوسائٹی میں پیش کیا۔

رازی کا ایک رسالہ "علت جو فطرت بن جاتی ہے" ہمارے زمانے کے شیرنگٹن کے نظریۂ اضطراری معکوسات کی پیش قیاسی کرتا ہے

رازی

ابوبکر ابن زکریا الرازی تمام عربی و عجمی اطبا میں ایسی عظیم المرتبت شخصیت کا حامل ہو کہ اس کا مقابلہ صرف ابن سینا کے ساتھ کیا جا سکتا ہو۔ وہ ابن سینا سے ۱۱۵ سال پہلے ۲۷ اگست ۸۶۵ء کو پیدا ہوا۔

ابتدائی زندگی میں رازی موسیقی سے خاص شغف رکھتا تھا۔ وہ بربط بجانے میں ماہر تھا اور بہت اچھا مغنی بھی تھا۔ اس نے موسیقی کی ایک ضخیم کتاب بھی لکھی جس کا نام "فی جمال الموسیقی" رکھا لیکن پھر اس نے موسیقی کو ترک کر دیا۔ اسی زمانے میں وہ احمد بن سہیل البلخی کی نگرانی میں فلسفہ کے مطالعہ میں مصروف رہا اور مابعد الطبیعات کے موضوعوں پر نظمیں بھی لکھتا تھا۔ بظاہر معلوم ہوتا ہو کہ اس نے صرافی کا پیشہ کسب معاش کے لیے اختیار کر لیا تھا۔ اس ضمن میں ابن ابی اصیبعہ کہتا ہو کہ اس کے پاس رازی کی تصانیف کا ایک مجموعہ تھا جس کے اندر خود رازی کے ہاتھ کا لکھا ہوا منصوری کا ایک رسالہ تھا جس پر نوشتہ رازی صراف کے الفاظ درج تھے۔

تقریباً تیس سال کی عمر میں رازی پہلی بار بغداد گیا اور وہاں اسے ایک واقعہ پیش آیا جس نے اس کی زندگی میں ایک انقلاب عظیم پیدا کر دیا۔ وہ شفا خانہ معتضدی دیکھنے لگا اور وہاں کے بوڑھے دوا ساز کی دل چسپ گفتگو سے متاثر ہوا۔ دوسرے دن وہ پھر شفا خانہ گیا اور وہاں اس کی ملاقات شفا خانہ کے ایک طبیب سے ہوئی جس نے رازی کو ایک دو سر والا انسانی جنین دکھایا۔ اس سے اور دوا ساز کی گفتگو سے رازی کو اس قدر دل چسپی پیدا ہو گئی کہ اس نے خود بھی طب سیکھنے کا ارادہ کر لیا۔ غالباً رازی کچھ عرصے تک بغداد میں ٹھیرا اور وہیں اس نے اس نئے پیشہ کی پوری مشق و مہارت حاصل کر لی۔ عام طور پر کہا جاتا ہو اور القفطی کی بھی یہی رائے ہو کہ رازی نے طبی تعلیم کرنے میں علی بن سہل الطبری کی ہدایت و نگرانی میں حاصل کی۔ اس بیان کو تمام مورخین طب صحیح سمجھتے ہیں مگر میکس میئرہاف بتاتا ہو کہ یہ ناممکن بات ہے، کیونکہ جس زمانے میں رازی نے طب پڑھنی شروع کی، اس وقت الطبری کی عمر کم از کم ۷۵ سال کی تھی۔ بغداد سے رے واپس آنے پر رازی شہر رے کے شفا خانہ کا متولی ہو گیا لیکن اس عہدے پر وہ زیادہ عرصے تک قائم نہیں رہا کیونکہ وہ ۹۰۲ء اور ۹۰۷ء کے درمیانی زمانے میں بغداد آ گیا اور وہاں شفا خانہ معتضدی کا مہتمم رہا۔ ان سالوں میں اس نے درب النقل میں قیام کیا، جو بغداد کے الکرخ محلہ میں واقع تھا۔ شفا خانہ معتضدی بھی اسی محلہ میں نہر کرخیہ پر ایک پل کے قریب واقع تھا۔

بغداد کے بڑے طبیب کی حیثیت سے رازی کی شہرت تمام ممالک خلافت میں پھیل گئی اور آئے دن دور دراز شہروں میں علاج معالجے کے لیے اس کی طلبی ہونے لگی۔ خود عجمی ہونے کی وجہ سے رازی اپنے ایرانی مریضوں سے بہت ہمدردی رکھتا تھا اور چھوٹے عجمی دربانوں کے بہت امرا اور شہزادوں کا علاج کرتا تھا، جن کے لیے اس نے اپنی طب کی بیشتر تصانیف لکھیں۔ آخری عمر میں وہ بڑھتی ہوئی نابینائی کی وجہ سے بہت معذور ہو گیا تھا۔ بعضوں کا کہنا تھا کہ یہ نابینائی سر پر ایک چوٹ لگنے سے پیدا ہو گئی تھی لیکن اغلب ہے کہ اس کا اصل سبب کثرت مطالعہ تھا کیونکہ وہ کتاب ہاتھ سے کبھی نہیں چھوڑتا تھا اور ہمیشہ اپنے علمی کچھ نہ کچھ مسودات یا مبیضے لکھتا رہتا۔ اپنے قویٰ پر حد سے زیادہ زور ڈالنے کا وہ خود اعتراف کرتا تھا۔ وہ اپنے ایک دوست کے ساتھ اکثر راتیں رات بھر بقراط اور جالینوس کی کتابوں کے مطالعہ میں جاگتا رہتا تھا۔

رازی کی جائے پیدائش اور تاریخ ولادت دونوں غیر یقینی ہیں۔ ابتدائی ترین تاریخ، جو کسی سند سے معلوم ہوتی ہے، ۹۱۲ء ہے۔ ابن خلیکان ۹۲۳ء اور ابن جلجل اور حاجی خلیفہ بہت بعد ۹۳۲ء تاریخ ولادت قرار دیتے ہیں۔ البیرونی جو نہایت محتاط محقق کہا جاتا ہو، ۲۶ اکتوبر ۹۲۵ء بیان کرتا ہو۔ ان اختلافات کا فیصلہ کرنا مشکل ہے۔ اس حقیقت کو مدنظر رکھتے ہوئے کہ رازی اپنی زندگی میں کبھی ایک جگہ سے زیادہ طبیبات و مطب میں نہیں گزر سکتا تھا اور ان ایام میں بھی مختلف مقامات کے سفر کرتا رہا اور مختلف معالجاتی اور انتظامی سرگرمیوں میں مصروف رہا، طبی موضوعات کے متعلق اس کی ادبی خدمات بہت

کے سلاطین اور لاطینی مغرب کے سلاطین کے مابین تحفہ تحائف کا تبادلہ ہوتا رہا۔ بلکہ یہاں تک مشہور ہو کر خود شاہنشاہ روما عرب اطبا سے اپنی صحت سے متعلق مشورہ کرنے کے لیے خفیہ طور پر فلسطین آیا۔

رازی اور شیخ کی تعلیمات کا مغرب میں پھیلاؤ: ان سازگار حالات میں علمائے یورپ عربی علوم کے خیر مقدم کے لیے ہر طرح آمادہ و مستعد تھے۔ بد قسمتی سے ۱۰۸۴ء میں شاقل آمین کی وفات کے بعد لاطینی یورپ پر انتہائی ظلمت و بربریت کی تاریکیاں چھا گئیں اور صرف انہی حصوں میں جو مسلمانوں کے زیر اقتدار اسلامی تسلط میں تھے یعنی صقلیہ، اندلس میں رومی تہذیب کے اثرات باقی رہے۔ عربی علوم و فنون کی روشنی پہلے انہی مرکزوں میں پہنچی اور یہیں سے ان لوگوں پر ضیا پاش ہوئی جو ان کے جذب و استفادہ کے لیے آمادہ و تیار تھے۔ انتشار علوم کے ان دو مرکزوں میں سے صقلیہ مقابلہ میں کم اہم تھا۔ وہاں سب سے زیادہ طاقت و توانائی کا زمانہ وہ تھا جب فریڈرک دوم نے پاپائے روم سے اختلاف و نزاع کے بعد اپنا علمی دربار سجایا جس میں علم کے وہ تمام شائقین جمع ہو گئے جن کی تحقیقات میں پادری لوگ مزاحم ہوتے تھے۔ ان شائقین علم میں سب سے زیادہ مشہور مائیکل اسکاٹ تھا (۱۱۷۵ء - ۱۲۳۲ء) جس نے انڈریو یہودی کی مدد سے ابن سینا کی تصانیف کو لاطینی کا جامہ پہنایا۔ صقلیہ کے ان نامور مترجمین میں فراغوث یہودی (۱۲۸۵ء وفات ۱۲۸۵ء) سب سے آخری تھا جس نے نہ صرف رازی کی حاوی کبیر کا لاطینی ترجمہ کیا بلکہ ابن جزلہ کی تالیف "جراحیات" کے متعلق مستوّ الملندی کی کتاب کا اور حنین کی ترجمہ کردہ ایک نام نہاد جالینوسی کتاب کا بھی ترجمہ کیا۔ طلیطلہ کا علمی مرکز بہت زیادہ اہم تھا۔ یہاں بغداد کے بیت الحکمت کی طرح ایک مجلس مترجمین کی داغ بیل آرچ بشپ ریمنڈ نے ڈالی۔ اگرچہ طلیطلہ کے حکمرانوں نے خلافتِ مغربی کے عرب سرداروں کے اندرونی نزاعات سے فائدہ اٹھا کر ۱۰۸۵ء میں طلیطلہ کو مسلمانوں سے چھین لیا تھا اور عیسائیت کو یہاں پھر فروغ حاصل ہو گیا تھا لیکن قلب شہر میں اسلامی علوم و تہذیب کا اثر بدستور باقی تھا۔ اندلس کے یہودی اب بھی عربی کو ایک علمی زبان کی طرح استعمال کرتے تھے اور اس زمانے کے علما، فضلا اور فلاسفر زیادہ تر یہودی ہی تھے جو قرآن اور القرآن کی زبان سے خوب واقف اور طب عربی کی ترجمانی پر قادر تھے۔ اسی لیے ریمنڈ نے ان کی خدمات حاصل کر کے طب عربی کے لاطینی تراجم تیار کرائے اور سارے یورپ کو ان سے مالامال کر دیا۔

اس مجلس مترجمین کا ایک دوسرا سرپرست فریڈرک باربروسا تھا، جو عربوں سے ہمدردی اور عربی علوم سے بڑی دلچسپی رکھتا تھا۔ طلیطلہ کے مترجمین میں سب سے بڑا اور نامور مترجم کریمونا کا جیرارڈ تھا جس نے ۱۱۷۰ء اور ۱۱۸۷ء کے درمیان قانون کا پہلا لاطینی ترجمہ (فریڈرک باربروسا کے حکم سے) کیا۔ یہ عربی سے خوب واقف تھا اور اس نے ایک دیسی عیسائی مصنف ابن غالب کی مدد سے اپنی زندگی میں کثیر التعداد عربی کتابوں کے ترجمے تیار کرائے۔ ایک مؤرخ (لیک کرک) نے اپنی کتاب "تاریخ طب عربی" میں ان تمام کتابوں کی فہرست دی ہے جس میں رازی کی کتاب المنصوری، یحییٰ بن سرابی کی تصانیف اور قانون شامل ہیں۔ قانون کے دوسرے بیشتر تراجم جیرارڈ ہی کے ترجمہ پر مبنی ہیں۔ اس کے بعد شیخ کی دوسری کم اہم کتابوں پر توجہ کی گئی چنانچہ گنڈی سالوس نے شیخ کی کتاب (SUFFICIENTIA) کا اور ارنلڈ ویلانوی نے "DE VIRIBUS CORDIS" کا ترجمہ کیا۔ اس طرح عربوں کی مقبولیت خوب جڑ پکڑ گئی اور ان میں رازی اور شیخ الرئیس کو سب سے زیادہ بلند مقام دیا گیا۔

جیسا کہ اوپر اشارہ کیا جا چکا ہے، فراغوث یہودی کا ۱۲۸۵ء میں انتقال ہوا۔ عملاً اس کے دس سال بعد لاطینی ترجموں کا دور بھی ختم ہو گیا اور اس کی جگہ عربی علوم کی عالمانہ نشاۃ ثانیہ نہایت شان و شوکت اور چمک دمک کے ساتھ شروع ہوئی۔ خاص کر یورپ کی دو یونیورسٹیوں (مانٹ پیلیئر اور بولونا) نے عربی علوم کو اختیار کیا اور اپنے طبی مدارس میں رازی اور شیخ کی تعلیمات کو بہت آگے بڑھایا۔ مانٹ پیلیئر عربی تہذیب کی حمایت میں پیش پیش رہا۔ اس کا کتب خانہ عظیم الشان تھا جس میں عربی مصنفین کی کتابوں کے وہ تمام تراجم موجود تھے جو قسطنطین افریقی اور جیرارڈ کریمونائی نے کیے تھے در آنحالیکہ اس وقت پیرس یونیورسٹی کے کتب خانہ میں یہ تراجم دس بیس سے زیادہ نہ ہوں گے۔ ان دو مرکزوں سے عربوں کی تعلیمات اور طبی اثرات یورپ کے دوسرے تمام طبی مدارس میں پھیل گئے اور درحقیقت یہاں بارہویں صدی سے لے کر سترھویں صدی تک رازی اور شیخ الرئیس کو بقراط اور جالینوس سے بھی زیادہ افضل و برتر شمار کیا جاتا تھا۔

امتداد زمانہ سے یورپ میں عربی طب کو اس کے بعد کی آنے والی صدیوں میں کن ناموافق و ناگوار حالات کا سامنا ہوا اور اس کے زوال کے کیا کیا محرکات تھے؟ یہ جزئیہ تاریخ کے ایک جداگانہ باب سے تعلق رکھتا ہے، جس کی تفصیل کی یہاں گنجائش نہیں ہے۔

صدی) خبیثہ امراض الطفال کا موجد بھی تھا جس نے امراض اطفال کے متعلق ایک خاص رسالہ لکھا۔ اس کے متعدد چھوٹے چھوٹے رسالے زمانۂ وسطیٰ میں جمع کر کے لاطینی میں ترجمہ کر کے ایک مجموعہ کی شکل میں طبع کیے گئے۔ ان میں سب سے زیادہ اہم اس کا رسالہ چیچک و خسرہ کے متعلق ہے جو یورپ کی مختلف زبانوں میں ترجمہ کیا گیا اور مختلف ملکوں میں چھاپا گیا۔ اس رسالہ کی اہمیت یہ ہے کہ اس میں چیچک کا ایک خاص مرض کے طور پر پہلی بار تذکرہ کیا گیا ہے اور اس کے مخصوص مظاہر متعین کیے گئے ہیں جیسا کہ نیوبرجر نے بتایا ہے "ہر شخص کو اس کا اعتراف ہے اور یہی قرین انصاف ہے کہ یہ عربوں کی طبی روایات میں سے ایک نادر ین رسالہ ہے۔" بہت لوگوں کا کہنا ہے کہ رازی وہ پہلا شخص تھا جس نے چیچک کی تفریق خسرہ سے کی۔ رازی چیچک اور خسرہ کا فرق صاف طور پر جانتا تھا چنانچہ اس نے اپنے رسالہ "تقسیم العلل" میں بیان کیا ہے کہ "چیچک کے ابتدائی علامات بخار اور درد پشت ہیں، مگر خسرہ میں گرمی زیادہ ہوتی ہے اور ذہنی تکلیف نمایاں ہوتی ہے" حاوی کبیر میں بھی وہ بیان کرتا ہے کہ "خسرہ کے جلدی طفحات سب ایک دم ظاہر ہو جاتے ہیں مگر چیچک کے دانے بتدریج نمایاں ہوتے ہیں۔" ابن سینا نے بھی چیچک اور خسرہ کی علامات کی تفریق میں غالباً رازی کے ان دونوں اقوال کو پیش نظر رکھا ہے۔

رازی اور شیخ کی شخصیتوں کا موازنہ: یہاں قدرتی طور پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ان دونوں عظیم المرتبت اساتذۂ فن میں کون زیادہ بڑا تھا؟ درحقیقت بہت سی باتوں میں یہ دونوں حیرت ناک طور پر مماثل ہیں اپنی زندگی اور کارناموں میں دونوں گوناگوں اور ہمہ گیر دلچسپیوں کے حامل تھے۔ شیخ نے کم عمری ہی میں فن طب اختیار کیا اور جوانی میں دوسرے موضوعات سے بھی دلچسپی لینے لگا۔ رازی نے پہلے غیر طبی علوم پر کامل عبور حاصل کیا اور ادھیڑ عمر میں طب کی طرف مائل ہوا۔ اس طرح چالیس سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے ان میں سے ہر ایک طب کا استاد تھا اور ساتھ ہی موسیقی، کیمیا، ریاضیات اور فلسفہ میں کامل الفن تھا۔ ان دونوں بزرگوں نے طبی و غیر طبی علوم میں جو ذاتی اور اصلی کارنامے انجام دیے اور اضافات کیے وہ ان دونوں کو دونوں صنفوں کے علوم کے مفکرین کی صف میں ایک بلند مقام کا مستحق ثابت کرتے ہیں۔ رازی کی ذاتی صفت زیادہ تر طب کے عملیات اور مشق و مزاولت سے تعلق رکھتی ہے اور شیخ کی استادی نظریات طب میں ممتاز ہے۔ مثلاً رازی نے سب سے پہلے پارے کو ایک مسہل کے طور پر استعمال کیا۔ قرابادین میں جست کا مرہم بھی اس نے رائج کیا جو قرون وسطیٰ میں "سفیدۂ رازی" کے نام سے موسوم ہوا۔ آنکھوں میں لگانے کے بعض قرص یا انوز جیسے "عربی صابن" یا "ناعوذۂ رازی" کے نام سے مشہور ہوئے۔ جراحی عملیات میں گرہ بندی کے لیے حیوانوں کی تانت بھی اسی نے رائج کیا اور پتلی پر روشنی کا رد عمل بھی سب سے پہلے اسی نے شناخت کیا۔ اس کے برعکس شیخ نے نظریۂ بصارت کے متعلق الہیثم کی رائے کی پرزور تائید کی، جس کی صحت کے ہم اب قائل ہیں۔ اسی طرح شیخ نے "یرقان انسدادی" اور "یرقان خون پاشیدگی" کے فرق کو واضح کیا۔ "سرسام غشائی" کا صحیح بیان دینے والا پہلا شخص بھی شیخ ہی تھا۔

رازی اور شیخ دونوں عطائیوں اور نیم حکیموں کے خلاف اظہار نفرت و حقارت میں بلند آواز ہیں اور دونوں علم نجوم کو طب کے لیے بیکار و بدنام کنندہ کہتے ہیں۔ رازی نے کتاب المنصوری میں جاہلوں اور نیم حکیموں اور چھپلے باندوں کی خوب خبر لی ہے اور اس موضوع پر تین الگ رسالے بھی لکھے ہیں۔ ان میں سے ایک رسالہ میں وہ اس موضوع پر تفصیلی بحث کرتا ہے کہ بہت سے لوگ عطائیوں اور نیم حکیموں کو کیوں پسند کرتے ہیں اور کیوں قابل ترین باقاعدہ طبیبوں تک کو نشانۂ طعن و تشنیع بناتے ہیں۔ اپنے ایک خط میں اس نے یہ بات سمجھانے کی کوشش کی ہے کہ "بعض حالتوں میں فاضل ترین اطباء کے مقابلہ میں بعض ناتجربہ کار طبیب بلکہ بعض شہروں کی عورتیں تک کیوں کامیاب ہو جاتی ہیں؟"

رازی اور شیخ دونوں اپنے ہم وطنوں میں تقریباً مساوی طور پر مشہور تھے لیکن ان پر بعض لوگوں نے اعتراضات بھی کیے ہیں جن کی تنقید پر سمجھدار لوگوں نے زیادہ توجہ نہیں کی۔ ان دونوں فاضلوں کی توصیف و تعریف میں گاہے مبالغہ سے بھی کام لیا گیا ہے لیکن اعتدال کا تقاضہ یہ ہے کہ رازی کو عملی اور سریریاتی طب میں بے مثال اور شیخ الرئیس کو نظری مفکر کی حیثیت سے یکتائے روزگار سمجھا جائے۔ مغربی افکار پر بھی رازی اور ابن سینا کا اثر اسی طرح بہت بڑا تھا۔ اگرچہ دوسرے عربی حکما و اطباء خاص کر خلافت اندلس کے فضلاء فن کا بھی یورپ کی نشاۃ ثانیہ میں گرانقدر حصہ ہے تاہم یہ کہنا قرین انصاف ہوگا کہ اس میں رازی اور شیخ دونوں کا حصہ سب سے زیادہ ہے۔ چنانچہ شیخ کی وفات کے بعد ایک ہی صدی کے اندر اس کی تصنیفات کے مخطوطات یورپ پہنچ کر وہاں ان کے تراجم شروع ہو گئے۔ پھر عربی فتوحات سے عربی علم و حکمت کے پھیلنے میں مزید مدد ملی اور مشرقی خلفا اور سلاطین یورپ کے درمیان مسلسل روابط بھی اس میں ممد و معاون ہوئے۔ خلیفہ ہارون رشید نے اپنا سفیر مقدس سلطنت روما کے شہنشاہ کے دربار میں بھیجا۔ خلافت مشرقی

لائبیریا (افریقہ) میں ایک جرمن ڈاکٹر کے دل چسپ تجربات

وحشی حبشی بیماری کو کیا سمجھتا ہے؟

وحشی حبشی سمجھتا ہے کہ اس کی بیماری کسی دوسرے کے جادو کے اثر سے پیدا ہو گئی ہے جس سے نجات پانے کے لیے ایک قوی تر جادو کی ضرورت ہے۔ دیسی معالج کچھ جنتر منتر، جھاڑ پھونک، گنڈوں ٹوٹکوں، قربانیوں یا نذر نیازوں کی مدد سے مریض کا جادو اتار کر اس کی بیماری دور کر سکتا ہے۔ اگر وہ اس میں کامیاب نہ ہو تو مریض کو اپنی قسمت پر صابر و شاکر رہنا چاہیے اور جو دکھ درد نصیب میں ہے اسے بھگتنا چاہیے۔ لیکن جب سفید فام بدیسی ڈاکٹر کی حذاقت کا شہرہ ہوا اور ایسے لاعلاج بیمار مشن کے دواخانوں کے علاج سے شفایاب ہونے لگے تو جنگل کا وحشی بیمار بستی بستی منزلیں طے کر کے ہمارے دواخانہ میں آ کر طالب علاج ہونے لگا۔

یہ تصور کہ بیماری زندہ جراثیم سے پیدا ہوتی اور چھوت سے پھیلتی ہے، کبھی اس کے ذہن میں نہیں آ سکتا۔ اس کے نزدیک جادو، جو ایک شخص کو لگتا ہے، دوسرے کو بھی لگ سکتا ہے اور بیماری سے محفوظ رہنے کا صرف یہی ایک طریقہ ہے کہ اس جادو کو دور کیا جائے۔ بیمار کو لازم ہے کہ دیسی معالج سے اپنی بے احتیاطی صاف صاف بیان کر دے۔ کیا اس نے کسی گنڈے یا تعویذ پر پاؤں رکھ دیا تھا، یا اسے چھوا یا کھا لیا تھا؟ کیا اس کے کوئی دشمن تاک میں لگے ہوئے تھے؟ اس قسم کے تمام امکانات کو تفصیل سے بیان کرنا ضروری تھا۔ اس ذہنیت کا لازمی استدلال یہ تھا کہ دیسی معالج جو اس جادو کی کاٹ کر سکتا ہے، جب چاہے کسی دوسرے کو بیمار کر دینے کی قوت بھی رکھتا ہے۔ اس خوش عقیدگی کی وجہ سے بیمار اپنے دیسی معالج کی ہر ہدایت پر دل و جان سے عمل کرتا تھا۔

بیماری کے متعلق حبشی کے ان جمے ہوئے خیالات کی وجہ سے ضروری تھا کہ ڈاکٹر حبشیوں کے علاج معالجہ میں مخصوص نفسیاتی تدابیر سے کام لے۔ یورپ میں ہر ڈاکٹر جانتا ہے کہ وہاں کا مریض اپنے مرض کی نوعیت سے اتنی دل چسپی نہیں رکھتا جتنی اس بات سے کہ وہ بیمار کیسے ہو گیا؟ مگر حبشی ان دونوں سوالات سے مطلق کوئی دل چسپی نہیں رکھتا۔ وہ صرف یہ جاننا چاہتا ہے کہ ڈاکٹر اس کی بیماری کو دور کرنے کا قوی تر جادو رکھتا ہے یا نہیں؟ تشخیص اور سبب مرض دونوں سے اسے کوئی واسطہ یا دل چسپی نہیں ہوتی بلکہ خاص طریقہ علاج سے بھی وہ کوئی دل چسپی نہیں رکھتا۔ وہ صرف یہ جاننا چاہتا ہے کہ علاج کامیاب ہوگا یا نہیں؟ اور وہ کب اور کتنے دنوں میں اچھا ہو جائے گا؟ اگر نشتر اور دوسری علاجی شرائط یا پابندیوں سے حبشی یہی نتیجہ نکالتا ہے کہ اس کی بیماری کو دور کرنے والا قوی تر جادو اس معالج کے بس کی بات نہیں ہے۔ اگر علاج موثر ہے تو اس کا مفید نتیجہ بلا تاخیر فوراً ظاہر ہونا چاہیے۔ طول طویل یا دیر طلب علاج جب تک کہ معالج شروع ہی میں مریض سے اس کی صراحت نہ کر دے، اس بات کی علامت ہے کہ علاج میں کچھ کمزوری ضرور ہے۔ اگر حبشی مریض اس کا قائل ہے کہ جادو کے علاج میں خاص خاص ہدایتوں کی پابندی ضروری ہے، ورنہ علاج موثر نہ ہوگا۔ یہ پابندیاں جس قدر سخت یا تکلیف دہ ہوں اسی قدر وہ مجوزہ علاج کو زیادہ کارگر سمجھتا ہے۔ اسی لیے اس کا اعتماد حاصل کرنے کے لیے ڈاکٹر اگر ضروری علاج کے ساتھ شدید مسہلات اور دوسری تکلیف دہ تدبیروں سے طوعاً و کرہاً کام لینے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

مریض ایسی سخت پابندیوں پر بے خوف اور رضا مندی سے عمل کرتا ہے اور سخت و ناگوار علاج کو زیادہ مفید سمجھتا ہے۔ درحقیقت وحشی مریض ایک مثالی فرماں بردار مریض ہوتا ہے اور سخت سے سخت علاج کو دل و جان سے قبول کرتا ہے۔ اس معاملے میں اس کا ذوق و شوق اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ وہ معمولی گولیاں کھانے کے بجائے دواؤں کی متواتر پچکاریوں اور بڑے سے بڑے آپریشن کو خوشی سے برداشت کرتا ہے۔ وہ اکثر مرض کی تکلیف کو زیادہ بڑھا چڑھا کر اور اپنی بیماری کو زیادہ شدید اور زیادہ پرانی بتاتا ہے۔ مثلاً ایک تازہ سوناک کو دس برس کی طویل شکایت یا ایک پیدائشی عارضہ بتاتا ہے! چاول کے کھیتوں میں کام کرنے والے لڑکوں کو بعض خطوں میں معمولاً بلہارزیا کے کیڑوں کی سرایت کی وجہ سے پیشاب میں خون آنے لگتا تھا۔ یہ علامت اس قدر عام تھی کہ ایک دیسی قبیلے کے لوگ اسے آثار بلوغ سمجھتے تھے۔ جب ایک بالغ لڑکے کے پیشاب میں خون نہیں آیا تو باپ اسے بیماری کی علامت سمجھنے لگا اور علاج کا طالب ہوا۔ اسے یہ سمجھانا بالکل لاحاصل ثابت ہوا کہ اس کا لڑکا بلہارزیا کی سرایت سے

تازہ لاشوں کی جلد سے پیوند کاری

واشنگٹن یونیورسٹی کے اساتذہ طب (جیمس باربٹ براؤن، منوٹ فرائر اور طاسن نولڈمن) نے اٹلانٹک سٹی نیوجرسی کی "امریکن سوسائٹی آف پلاسٹک اینڈ کنسٹرکٹو سرجری" (انجمن ترقیِ جراحیاتِ درمتِ جسم) کے ایک جلسہ میں اپنی رپورٹ پیش کی، جس میں بتایا کہ بدن کے وسیع حرقات (جلے ہوئے زخموں) کی پیوند کاری کے لیے تازہ لاشوں سے حاصل کی ہوئی محفوظ جلد سے آسانی کے ساتھ استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ اب تک وسیع حرقات کی حالتوں میں زندہ افراد کی مدد سے جلدی پیوند حاصل کرکے استعمال کیے جاتے تھے جس میں مختلف و متعدد دشواریاں پیش آتی تھیں وقت اور روپیہ زیادہ صرف ہوتا تھا۔ جراحی عملیہ کے وقت کئی عاملوں کو بیک وقت ایک ساتھ کام کرنا پڑتا تھا۔ اس کے باوجود بڑی مشکل یہ تھی کہ بہت سے بڑے بڑے پیوند کئی موزوں آدمیوں کے ستر بدن سے حاصل کرنے پڑتے تھے یہ سب مطلوبہ جلدی پیوند اب صرف ایک ہی تازہ لاش سے حاصل کی ہوئی (اور پہلے سے محفوظ کردہ) جلد سے بہ سہولت اور بے تاخیر فوراً پیوند کاری کے لیے کام میں لائے جاسکتے ہیں۔ چنانچہ ایسی بعد مرگ جلد کا ایک سب سے پہلا بینک سینٹ لوئی کے مقام پر "بارنس ہاسپٹل" میں قائم کر دیا گیا، جو نہایت مفید و کامیاب ثابت ہوا ہے۔ زندہ آدمیوں کی جلد کے پیوندوں کی طرح لاشوں سے حاصل کی ہوئی جلد بھی مستقل کارآمد (زندہ) حالت میں قائم نہیں رکھی جاسکتی۔ اب تک صرف "مماثل توأموں" سے حاصل کیے ہوئے جلدی پیوند ہی ان پر کامیابی کیساتھ پیوست کیے گئے ہیں۔ تاہم تازہ لاشوں سے حاصل کیے ہوئے جلدی پیوند بھی عموماً ۲۰-۳۰ دن تک پیوستہ رہتے ہیں اور اس طرح یہ عارضی طور پر ایک حیاتیاتی پوشش کا کام دیتے ہیں جس کی موجودگی سے شدید حالتوں میں مریض کی جان بچ سکتی ہے۔

اب ہر دواخانہ میں ایسی بعد مرگ جلد کی دھجیوں کا ایک بینک رکھا جاسکتا ہے۔ مردہ بدن سے نکالی ہوئی ایسی جلد کو اگر معمولی ریفریجریٹر میں ۴ درجہ سنٹی گریڈ پر محفوظ رکھ دیا جائے تو وہ تین ہفتوں تک قابلِ استعمال حالت میں قائم رہتی ہے اور اگر حفاظت کے خاص طریقے استعمال کرکے (مثلاً درجہ صفر سے ۴۹ درجے نیچے تک) بعد مرگ جلد کو محفوظ کر دیا جائے تو وہ کئی مہینوں تک بینک کے اندر اچھی حالت میں رکھی جاسکتی ہے۔ تبرید کے ذریعہ منجمد و خشک کی ہوئی جلد اگرچہ زندہ نہیں رہتی، تاہم پیوند کاری کے لیے اسے کام میں لایا جاسکتا ہے اور وہ دائمی طور پر محفوظ حالت میں رکھی بھی جاتی ہے۔ ڈاکٹر براؤن اور ان کے ساتھی یہ تجویز پیش کرتے ہیں کہ اگر بعدِ مرگ جلد کے ایسے بینک وسیع پیمانہ پر جگہ جگہ قائم کر دیے جائیں تو ان کی مدد سے کسی بھی وسیع شہری حادثہ کے بعد یا عام تباہی کے وقت گنجان آبادی کے کثیر افراد کی جان بچائی جاسکتی ہے۔ یوں بھی آتش زدگی کے بہت سے حادثوں میں سارے بدن پر بکثرت وسیع حرقات (جلے ہوئے زخم) ہوجاتے ہیں جنہیں ڈھانکنے کے لیے بیک وقت متعدد بڑے بڑے جلدی پیوندوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سب پیوند ایک دم کسی ایک موزوں آدمی کے بدن سے حاصل کرنا سخت دشوار ہوتا ہے۔ بعد مرگ جلد کے بینکوں سے اس قسم کی ضروریات کی فوری تکمیل بہ سہولت ہوسکتی ہے۔

ایک جدید دافعِ درد دوا کا انکشاف

ریاستہائے متحدہ امریکا میں حال ہی میں ایک نئی دوا تیار کی گئی ہے جسے استعمال کرنے کے بعد مریض کوئی درد محسوس نہیں کرتا اور نہ وہ کسی سابقہ جراحی عملیہ یا دانت نکالنے کے درد کو یاد کرسکتا ہے۔ اس دوا کا نام "ڈیلی ٹوئن" ہے۔

یہ دوا متعارفی بیہوشی پیدا کرکے درد محسوس نہیں ہونے دیتی مگر دافعِ درد دوا (کلوروفارم یا ایتھر) کی طرح عام احساس کو دور نہیں کرتی جس سے مریض کو نیند آجاتی ہے۔ اس کا ایک دلچسپ خاصہ یہ ہے کہ جب اس کا اثر ظاہر ہوتا ہے تو مریض کا حافظہ سلب ہوجاتا ہے اور اسے یاد نہیں رہتا کہ اس وقت کیا ہو رہا ہے۔ اسے اب تک بالخصوص امراضِ دندان کی ۵۰۰ حالتوں میں آزمایا جاچکا ہے اور آچسٹر (مینسوٹا) کے میو کلینک میں ڈاکٹر جان لنڈسے نے اس کے تجربات کیے ہیں۔ ڈاکٹر لنڈسے بیان کرتے ہیں کہ دانت اکھاڑنے یا بھرنے میں مریضوں کو درد محسوس نہیں ہوتا اور بعد میں انہیں مطلق یاد نہیں رہتا کہ کیا کیا گیا ہے حالانکہ دوران عمل میں مریض جاگتا رہتا ہے اور تمام ہدایتوں کے مطابق عمل کرتا رہتا ہے۔ مثلاً جب اس سے کہا جاتا ہے کہ منہ کھولو تو فوراً کھول دیتا ہے۔ ممکن ہے یہ نئی دوا زچگی کی حالت میں بہت کارآمد ثابت ہو اور اس سے وضع حمل کی نہ صرف تکلیف محسوس نہ ہو بلکہ زچگی کا درد بھی یاد نہ رہے اور سرطان کا شدید درد بھی محسوس نہ ہو۔

ترکاریوں کے پودوں کو بیماریوں سے بچائیے!

یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ نباتات حیوانوں اور انسانوں کی زندگی کے لیے بالواسطہ یا بلاواسطہ ضروری ہیں کیونکہ ہمارے رہنے سہنے، کھانے پینے اوڑھنے بچھانے، غرض کہ ہر چیز کا دارومدار پودوں ہی پر ہے اور جب وہ ہماری زندگی کے لیے اتنے ضروری ہیں تو ان کی دیکھ بھال اور نشوونما اور ان کی تندرستی کا خیال بھی ضروری امر ہے۔ پودے بھی انسانوں کی طرح بہت سی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں، جن سے ان کی پیداوار اور ان کے خواص کو صدمہ پہنچتا ہے جو ہماری زندگی پر ایک کاری ضرب کے مترادف ہے۔ عوام کو پودوں کی بیماریوں سے واقف کرانے کے لیے یہ سلسلہ ہمدرد صحت میں شروع کیا گیا ہے تاکہ وہ بیماریوں اور ان کے علاج کو اچھی طرح سمجھ کر فائدہ حاصل کریں۔

عوام کا خیال ہے کہ پودوں کی بیماریاں قدرت کی طرف سے ایک عذاب ہیں اور یہ لاعلاج ہیں۔ یہ خیال زمانہ قدیم سے چلا آتا ہے۔ یونانیوں اور رومیوں کا پودوں کی بیماریوں کے متعلق خیال تھا کہ فصلوں میں بیماریاں دیوتاؤں کے غصہ کی وجہ سے ہوتی ہیں اور جب فصلوں میں بیماریوں کا شدید حملہ ہوتا تو وہ دیوتاؤں کو پکارتے اور بھینٹ چڑھاتے۔ لیکن سائنس کی ترقی نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ بیماریاں بھی انسانوں کی بیماریوں کی طرح ہیں اور ان کے اسباب کا بھی اب ہمیں علم ہو چکا ہے جس سے ہم ان کا علاج اور روک تھام اچھی طرح کر سکتے ہیں۔ اب عوام کو چاہیے کہ وہ ان قدیم خیالات کو دل سے نکال دیں۔ یہ بیماریاں مختلف اقسام کے طفیلی پودوں، جراثیم اور دیگر اسباب سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر صحیح تشخیص اور تجویز عمل میں لائی جائے تو مزید قابل علاج ہیں۔

ترکاریوں کی فصلوں کو کئی طرح سے ترتیب دیا جا سکتا ہے:

۱۔ بوائی کے وقت کو مدنظر رکھتے ہوئے یعنی ربیع، خریف اور زائد موسم میں بوئی جانے والی فصلوں کو موسم کے لحاظ سے۔

۲۔ ترکاریوں کو ان کے استعمال کے حصوں کے لحاظ سے یعنی جن فصلوں کی جڑیں کھانے کے کام میں لی جاتی ہیں، جیسے گاجر، مولی، شلجم، چقندر وغیرہ اور جن کے پتے استعمال ہوتے ہیں جیسے سلاد، بند گوبھی، پالک اور دوسرے ساگ وغیرہ اور جن کے پھل استعمال میں لائے جاتے ہیں مثلاً ٹماٹر، بینگن اور مرچ وغیرہ، یا وہ فصلیں جن کے تنے کھائے جاتے ہوں جیسے آلو وغیرہ۔

۳۔ خاندان وار۔ اگرچہ یہ ایک مشکل کام ہے، کیونکہ پودوں کو تقریباً ایک سو خاندانوں میں تقسیم کیا گیا ہے، لیکن تمام ترکاریاں تقریباً دس خاندانوں میں آ جاتی ہیں۔ اس لیے اس طرح ترتیب دینا زیادہ مشکل نہیں اور اس طرح ترتیب دینے سے یہ فائدہ ہوگا کہ ایک خاندان کی ترکاریوں میں زیادہ تر بیماریاں بھی ایک سی ہوتی ہیں، ان کے علاج اور انسداد کے طریقے بھی یکساں ہوتے ہیں۔ اس لیے اس مرتبہ سولانیسی SOLANACEAE خاندان کی ترکاریوں سے یہ سلسلہ شروع کیا جاتا ہے کیونکہ ان کا رقبہ پیداوار کے لحاظ سے اور سب ترکاریوں سے بہت زیادہ ہے۔ اس خاندان میں آلو، ٹماٹر، بینگن اور مرچ وغیرہ شامل ہیں۔

آلو

اردو میں آلو، انگریزی میں پوٹاٹو اور لاطینی میں سولانم ٹیوبروسم کہتے ہیں۔

بیماری

اگیتا جھلساؤ (ایرلی بلائٹ)

علامات: اس بیماری کا حملہ پتوں، ڈنڈیوں، تنوں اور پھلوں پر ہوتا ہے۔ اولاً پودے کے نچلے پرانے پتے مرض سے متاثر ہوتے ہیں۔ بیماری پتوں کے حاشیوں پر بھورے سیاہ چھوٹے چھوٹے دھبوں کی شکل میں رونما ہوتی ہے جو عموماً زردی مائل ڈھبے سے گھرے ہوتے ہیں۔ جو پتے کی طبعی ہریالی میں خلط ملط ہو جاتا ہے۔ دھبے بیضوی اور مختلف شکلوں کے ہوتے ہیں جن کا قطر ایک چوتھائی انچ سے ایک انچ تک ہوتا ہے۔ کچھ دھبے چھوٹے رہتے ہیں اور پتے کی کئی چھوٹی نسلوں کے درمیان اپنی جگہ قائم رکھتے ہیں اور کچھ دھبے بڑے ہوتے ہیں اور آپس میں مل کر تمام پتے مرجھا جاتے ہیں۔ دھبوں کی مردہ بافتیں خشک ہو کر پھٹ جاتی ہیں اور گر جاتی ہیں، جس کی وجہ سے پتے کمزور اور بوسیدہ ہو جاتے ہیں۔ اس طرح پتے مردہ ہو کر پودے میں لٹکے رہتے ہیں۔ ڈنڈیاں

ظاہر گیا ہو۔ چنانچہ جب ایک سادہ (بغیر دوا دے کر) لڑکے کے پیٹ پر
نشتر سے شگاف کر دیا گیا تو باپ بیٹے دونوں خوش خوش گھر چلے گئے۔

ایک عورت میرے پاس آکر طالب علاج ہوئی۔ جب میں نے
پوچھا کہ کیا شکایت ہے تو بولی "کچھ نہیں": اس پر میں نے پوچھا کہ "پھر کیا
علاج چاہیے، کہاں درد ہے؟" اب بھی اس نے کچھ جواب نہیں دیا۔
...نال جو میں نے پوچھا کہ "پھر آئی کیوں ہو؟" اس نے غصے سے جھلا کر
جواب دیا کہ "کیا آپ وہ ڈاکٹر نہیں ہیں جو عورتوں کو حاملہ کر دیتے ہیں؟"
میں سمجھا کہ دراصل یہ اپنے بانجھ پن کا علاج چاہتی ہے۔

بہت سی مختلف بیماریوں کے مریض اپنی شکایت ایک ہی
بیان کرتے ہیں کہ "بدن میں کیڑا پھر رہا ہے" یا یہ کہ "مجھ پر جادو کر دیا گیا ہے"
چونکہ ان سے مختلف بیماریاں مراد ہوتیں، اس لیے ایسی حالت میں مریض
کا مکمل طبی امتحان کرنا ضروری ہوتا اور پھر پتہ لگ جاتا کہ اس "کیڑے" یا
جادو کی اصل جڑ پیچش، ملیریا یا نمونیہ وغیرہ ہے!

جب میں نے پہلی بار آپریشن کے لیے مریض کو بیہوشی کی دوا سنگھا
کر بیہوش کر دیا تو سب لوگ یہاں تک کہ دواخانہ کے ملازم [illegible] تک
حیران رہ گئے اور خاصی دھوم غلغلہ ہو گیا کہ "یہ ڈاکٹر پہلے مریض کو مار ڈالتا
اور پھر زندہ کر دیتا ہے" اور مریض کو بعد میں یاد تک نہیں رہتا کہ اس کے
ساتھ کیا سلوک کیا گیا ہے۔ (جراحی کا "جادو" ایسا مشہور ہو گیا کہ ایک
ایک کبڑا آیا اور کہنے لگا کہ "میرا کبڑ کاٹ کر نکال دیجیے"۔

جب آپریشن کے بعد ایک مریض نمونیہ سے مر گیا تو مشہور ہو گیا
کہ "اب خدا ڈاکٹر سے ناراض ہو گیا ہے" اور بہت سے مریض مجھ سے اور دواخانہ
آنے سے ڈرنے لگے۔ لیکن کچھ عرصہ بعد جب ایک دوسرا خاص مریض ناگفتہ
طور پر آیا اور کامیاب آپریشن کے بعد اچھا ہو کر گیا تو سب لوگ بہت خوش
ہو گئے اور مجھے مبارکباد دینے لگے کہ "خدا مجھ سے پھر راضی ہو گیا ہے" اس کے بعد
دور دور کے مریض پھر آنے لگے اور مجھ پر کامل بھروسہ کرنے لگے۔ میں امراض چشم
کا ماہر نہیں تھا لیکن جب سے ایک مریض کی بینائی میرے جراحی آپریشن سے
اچھی ہو گئی تو آنکھوں کے مریض جوق در جوق مجھ ہی سے علاج کے طالب ہوتے۔

فوری کامیاب جراحی عملیہ کو دیسی حبشی "چلتا جادو" خیال کرتے، مگر
کسی زخم کے دیر طلب اندمال کو "ادھورا جادو" سمجھتے۔ شفایابی پر وہ بچوں
کی طرح خوش ہوتے اور معالج کے لیے ان کا اس طرح خوش ہونا ایک بہترین
انعام تھا۔ جب میں نے ایک فیلپائی لوطے کے بہت بڑے تودے کو بعض مقامی
بیہوشی کی دوا لگا کر کاٹ کر نکال دیا اور مریض کو دوران عملیہ میں بوجھ کی کمی
محسوس ہوئی تو وہ مارے خوشی کے اچھل پڑا اور میرے پاؤں چومنے لگا۔

(ڈاکٹر ورنر)

سوال و جواب

عظم غدۂ درقیہ

سوال: میری عمر اس وقت سولہ سال ہے۔ نو سال سے میرا غدۂ درقیہ بڑھا ہوا ہے۔ بہت علاج کرائے لیکن مرض جوں کا توں رہا۔ ایک مضمون مندرجہ ہمدرد صحت سے معلوم ہوا کہ یہ مرض آیوڈین کی کمی سے لاحق ہوتا ہے۔ براہ کرم ایسا علاج اور ایسی تدابیر بتائیے جن کے استعمال سے یہ مرض دور ہو جائے اور ایسی غذائیں بھی بتائی جائیں جن میں آیوڈین پایا جاتا ہے۔ (لیاقت علی۔ لکھنؤ)

جواب: بڑھا ہوا غدۂ درقیہ بہت مشکل سے تحلیل ہوتا ہے جب یہ زیادہ بڑھ جاتا ہے اور اس پر مدت گزر جاتی ہے تو عمل جراحی کے سوا کوئی چارۂ کار نہیں رہتا۔ ابھی آپ کی عمر کم ہے، ابتدائے شباب ہے، اس لیے اگر مناسب تدابیر اختیار کی جائیں تو اس کا تحلیل ہونا ممکن ہے۔ اگر ہو سکے تو ساحل سمندر کی سکونت اختیار کیجیے اور سمندری مچھلی کھائیے۔ سمندری مچھلی میں قدرتی طور پر آیوڈین موجود ہوتی ہے جس کی کمی سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ شلجم، چقندر، گاجر اور مولی جیسی ترکاریاں کھائیے۔ بطور دوا معجون عشبہ چھ ماشے رات کو پانی سے کھائیے اور مرہم جدوار ایک تولہ نیم گرم لیپ کر کے اوپر سے پان یا ارنڈ کا پتہ گرم کر کے باندھ لیجیے۔ تین چار ہفتہ تک اسکے استعمال کو جاری رکھیے۔ امید ہے کہ اس کے استعمال سے ضرور فائدہ محسوس کریں گے۔ ڈاکٹری دواؤں میں سے آیوڈین کے مرکبات بھی استعمال کرائے جاتے ہیں۔ چنانچہ سوڈیم آیوڈائیڈ چھ گرین روزانہ تھوڑے پانی میں حل کر کے پلاتے ہیں۔ ہر قسم کی قابض و بادی غذاؤں، جیسے مسور، چنے، اڑد کی دال، اروی، بھنڈی، گوبھی، بینگن اور تیل ترشی سے پرہیز کیا جائے۔

ٹانسلز

سوال: میرے ٹانسلز (لوزتین) بڑھے ہوئے ہیں اور کوئی تکلیف نہیں صرف سال میں ایک دو بار بڑھ جاتے ہیں جس سے نگلنے میں تکلیف ہونے لگتی ہے۔ تین چار روز بخار رہتا ہے اور پھر پنسلین کے انجکشن لگوانے سے طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ ایک ڈاکٹر صاحب انکو نکلوا دینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس کے متعلق آپ کی کیا رائے ہے؟ اگر آپ ان کو نکلوانے کے مخالف ہیں تو ایسی تدبیر بتائیے جن پر عمل کرنے سے میں سال میں دو بار ان کے بڑھنے کی تکلیف سے محفوظ رہوں۔ (راشد علی۔ بحرین)

جواب: ٹانسلز (لوزتین) ہمارے جسم کی ان گلٹیوں میں سے ہیں جو ہمارے جسم میں فلٹریشن کا کام دیتے ہیں۔ جب خون میں کسی قسم کی سمیت یا جراثیم داخل ہو جاتے ہیں اور دوران خون کے ذریعہ ان گلٹیوں میں پہنچتے ہیں تو یہ گلٹیاں اس سمیت کو روک لیتی ہیں اور اس طرح باقی جسم کو ان کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتی ہیں۔ اگر یہ گلٹیاں کسی وجہ سے اتنی کمزور ہو جاتی ہیں کہ سمیت کو فنا کر دیتی ہیں ورنہ خود مبتلائے آفت ہو کر رہ جاتی ہیں۔ اگر ان کی یہ آفت معمولی ہے اور ان میں پیپ پڑ جائے تو ان کو نکلوا دینا ہی مناسب علاج ہے لیکن معمولی طور پر سوجنے یا بڑھنے سے کس طرح محفوظ رکھا جائے؟ اس کے لیے وہی تدابیر اختیار کی جائیں جو نزلہ زکام کو رفع کرنے کے لیے کی جاتی ہیں۔ ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی اصلاح کی جائے، قبض کی شکایت رہتی ہو تو اس کو دور کیا جائے۔ ہر قسم کی ترش چیزوں کے کھانے سے پرہیز کیا جائے۔ لال مرچوں اور گرم مسالہ کی زیادتی بھی مناسب نہیں ہے۔ برف سے ٹھنڈا کیا ہوا پانی بھی نہیں پینا چاہیے۔ گرم کھانا کھا کر ٹھنڈا پانی بھی اچھا نہیں ہے۔ اگر عام جسمانی کمزوری ہو تو اس کا علاج کیا جائے۔ کوئی ایسا کام نہ کیا جائے جس سے عام کمزوری بڑھنے کا اندیشہ ہو۔

بچوں کی ختنہ

سوال: ختنہ کرانے کا فائدہ کیا ہے؟ کیا بہت چھوٹے بچے کی ختنہ کرانے سے اس کے عضو کی نشوونما میں خلل پڑتا ہے؟ (سلیم انصاری۔ بھیلسہ)

جواب: ختنہ نہ کرانے سے غلفہ کے نیچے حشفہ پر ایک سفید رنگ کی رطوبت جم جاتی ہے۔ اگر اس کو روزانہ صاف نہ کیا جائے تو اس کی وجہ سے اس حصے میں خارش پیدا ہو جاتی ہے۔ بچہ بار بار ملتا ہے اور اس طرح بڑی عمر میں بھی یہ عادت نہیں چھوٹتی، جس کا نتیجہ جوانی میں خراب نکلتا ہے۔ بعض بچوں میں خارش کے ساتھ دانے بھی نکل آتے ہیں جو بہت تکلیف دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض بچوں کا غلفہ (حشفہ کے اوپر کی کھال) اتنا تنگ ہوتا ہے کہ اوپر کی طرف نہیں چڑھ سکتا۔ جب بچہ جوان ہوتا ہے تو یہ چیز اس کے لیے بہت تکلیف دہ بن جاتی ہے۔ اگر بہت چھوٹی عمر میں بچہ کی ختنہ کرا دی جاتی ہے تو اس سے عضو کی نشوونما میں کوئی فرق نہیں پڑتا، بلکہ چھوٹی عمر میں خصوصاً چلہ کے دوران ختنہ کرانے سے خون کم نکلتا ہے اور ختنہ چند ہی روز میں خشک ہو کر اچھی ہو جاتی ہے۔

بکری، گائے اور بھینس کا دودھ

سوال: بکری، گائے اور بھینس کے دودھ میں کس کا دودھ زیادہ طاقت بخش ہے اور کس کا زیادہ مفید؟ یہ بھی بتائیے کہ دودھ کو کچا ہی پینا چاہیے یا جوش دے کر؟ (بیگم سید بشیر پاشا)

جواب: بکری کے دودھ میں شکر اور پنیر کے اجزا کم ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ میں بکری کے دودھ کے مقابلے میں پنیر اور روغنی اجزا زیادہ ہوتے ہیں لیکن بھینس کے دودھ میں شکر، پنیر اور روغن گائے سے بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ اس اعتبار سے بھینس کا دودھ ایک تندرست انسان کے لیے زیادہ طاقت بخش چیز ہے۔ لیکن بلحاظ قوت ہضم کے اعتبار سے گائے کے دودھ کا درجہ ہے

اور تنوں کی علامات بھی پتوں ہی جیسی ہوتی ہیں۔ پھلوں پر بیماری کے دھبے بھورے سیاہی مائل پچکے ہوئے مختلف شکلوں کے ہوتے ہیں، جن کا قطر چوتھائی انچ سے لے کر دو انچ تک ہوتا ہے۔ دھبوں کے حلقے ابھرے ہوئے اور ارغوانی رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھلوں پر دھبوں کی تعداد ایک اور ایک سے زیادہ ہوتی ہے۔ بیماری سے متاثرہ پھلے سکڑ جاتے ہیں اور پلپلے ہو جاتے ہیں۔ دھبوں پر مردہ بافتوں کی سیاہ رنگ کی سخت پپڑی سی جم جاتی ہے۔ پھلوں کا گودا دھبوں کے نیچے ⅛ انچ سے ½ انچ گہرائی تک سیاہ ہو جاتا ہے اور عموماً زردی مائل دھبے سے گھرا ہوتا ہے جو طبعی سفیدی میں خلط ملط ہو جاتا ہے۔ دھبے پھلوں کی آنکھوں پر چھا جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ مر جاتی ہیں اور ان میں پھوٹنے کی قوت نہیں رہتی۔

یہ بیماری زیادہ تر ان کھیتوں میں بوائی کرنے سے جاری رہتی ہے، جن میں آلو، ٹماٹر اور بینگن وغیرہ فصلوں کے فضلات پڑے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بیماری سے متاثرہ بیج کی بوائی کرنے سے بھی بیماری سال بہ سال جاری رہتی ہے۔

روک تھام: (۱) اچھا بیج ہمیشہ تن درست فصل سے حاصل کرکے بوئیں (۲) بیماری سے متاثرہ تمام فضلات کو کھیتوں سے نکال کر تلف کر دیں (۳) دورِ فصل کا خاص خیال رکھیں اور ۲-۳ سالہ دورِ فصل اختیار کریں (۴) کھیتوں میں پانی کے نکاس کا خاص خیال رکھیں (۵) بیماری سے قبل (جب پودے ۶-۷ انچ کے ہوں)، یا جیسے ہی بیماری کے آثار نمودار ہوں ۵ : ۵ : ۵۰ کے تناسب والے بورڈو مکسچر سے فوراً دوا پاشی کریں۔ اگر موسم بیماری کے لیے سازگار ہو تو ہر ہفتہ دوا پاشی کریں۔

پچھیتا جھلساؤ (لیٹ بلائٹ)

علامات: یہ بیماری زیادہ تر پہاڑی علاقوں میں ہوتی ہے۔ چھوٹے بھورے رنگ کے دھبے پتوں کی نوکوں اور حاشیوں پر رونما ہوتے ہیں یہ دھبے بڑھ کر تمام پتے کی طرح پر پھیل جاتے ہیں اور پتے مڑ تڑ جاتے ہیں۔ بیماری کی شدت میں ڈنڈیاں تک متاثر ہو کر سڑ گل جاتی ہیں موسم اگر خشک ہو تو بیماری محدود رہتی ہے لیکن موسم مرطوب ہوتے ہی بیماری زور پکڑ جاتی ہے اور پودے کے متاثرہ حصے سڑ جاتے ہیں۔ ان میں سے بدبو آنے لگتی ہے بیماری کی شدت میں زمین کے اندر آلو سڑنے لگتے ہیں ایسی متاثرہ فصل کے آلو جب ذخیرہ کیے جاتے ہیں تو سڑ جاتے ہیں۔

یہ بیماری سال بہ سال بیماری سے متاثرہ بیج کی بوائی کرنے یا بیماری سے متاثرہ کھیتوں میں فصل بونے سے جاری رہتی ہے۔ بیماری قرب و جوار کے کھیتوں سے ہوا کے ذریعہ بھی پیدا ہوتی ہے اور جاری رہتی ہے۔

روک تھام (۱) آلو کا بیج اچھا اور تن درست فصل سے حاصل کیا ہوا بوئیں (۲) آلو کے بیج کا علاج فارملین کے محلول (۱ حصہ فارملین، ۲۰۰ حصے پانی) سے کیا جائے یعنی بیج کے آلوؤں کو ۳ سے ۵ منٹ تک محلول میں ڈبو دیں اور اس کے بعد بھیگی ہوئی بوریوں سے ۲ گھنٹے تک ڈھکا رہنے دیں اور اچھی طرح سوکھ جانے پر بوئیں (۳) کھیتوں سے بیمار پودوں کے تمام فضلات کو نکال کر ضائع کر دیں (۴) جیسے ہی بیماری کا علم ہو یا آس پاس کے کھیتوں میں بیماری رونما ہو تو فوراً ۵ : ۵ : ۵۰ کے تناسب سے بورڈو مکسچر کی دوا پاشی کریں۔ اگر موسم مرطوب ہو تو ۱۰-۱۵ روز کے وقفے سے دو تین بار دوا پاشی کرنی چاہیے دوا پاشی کے لیے بہتر وقت وہ ہے جب پودے ۶-۸ انچ تک کے ہو جائیں بورڈو مکسچر کی جگہ برگنڈی مکسچر یا ڈائی تھیسن زنک سلفیٹ استعمال کی جا سکتی ہے (۵) پودوں پر مٹی اچھی طرح چڑھائی جائے، تاکہ پھلے بیماری کے اثرات سے محفوظ رہیں (۶) جب زمین تر ہو تو آلوؤں کی کھدائی کبھی نہ کی جائے، اس طرح تن درست پھلے بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔

نوٹ

یہ بیماری اس خاندان کی دیگر فصلوں جیسے بینگن، ٹماٹر، اور مرچ وغیرہ میں بھی ہوتی ہے جس کی روک تھام مندرجہ بالا طریقوں سے کی جا سکتی ہے۔

(اختر حسن خاں۔ کراچی)

کُہرا

پر فضا اور کشادہ میدانوں میں زندگی بسر کرنیوالے اس امر کا اندازہ نہیں کر سکتے کہ جو ممالک صنعتی ترقی کی دوڑ میں پیش پیش ہیں انھیں اس ترقی کیلیے کیا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے اور کیسی کیسی پریشانیاں اٹھانی پڑتی ہیں۔ ذیل میں ہم مسٹر برٹن روشے کی ایک حال ہی میں شائع ہونیوالی کتاب "طبی واقعات کے انکشافات" سے ایک واقعہ نقل کرتے ہیں، جو امریکا کے ایک حصہ میں پیش آیا۔ اس واقعہ سے آپ کو معلوم ہوگا کہ صنعتی ترقی کے لیے ایک قصبہ کا قصبہ کس طرح اپنی تن درستی کو خطرے میں ڈالے ہوئے ہے۔

امریکا میں مانون گیہیلا ایک دریا ہے اس میں جہاز رانی بھی ہوتی ہے، مگر زیادہ تر کوئلوں کی دخانی کشتیاں چلتی ہیں۔ اس دریا کے دونوں طرف بڑے بڑے صنعتی کارخانے کھچا کھچ بھرے پڑے ہیں۔ یہی دھات پگھلانے کے کارخانے فولاد کی مشینیں، کیمیکل ادارے، گلاس فیکٹریاں اور فاؤنڈریاں اور کوک کے کارخانے اور جست کی ملیں، غرض کیا ہے جو وہاں نہیں ہے! اسکے اردگرد مزدوروں اور کارکنوں کی تاریک کی آبادیاں ہیں اور سب سے تاریک تر [illegible] کا قصبہ ڈونورا ہے۔

ڈونورا کی فضا میں غیر معمولی طور پر دھواں بھرا رہتا ہے گو اس کی ملوں سے جو دھواں نکلتا ہے، وہ اور مقامات کی ملوں سے زیادہ نہیں ہوتا، لیکن یہاں کی ملوں اور اسکے پاس سے گزرنے والی کشتیوں اور ریلوں کا دھواں وہاں برابر چھایا رہتا ہے۔ اس مقام کے اردگرد والی چٹانوں اور پہاڑیوں کی وجہ سے وہاں تیز ہوائیں نہیں پہنچ سکتیں، جو اس دھوئیں کو وہاں سے اڑا لے جاتیں۔ اسکے علاوہ مستقل طور پر کہرا چھایا رہتا ہے۔ خاص طور پر اکتوبر کے مہینے کا کہرا بہت زیادہ گہرا اور کثیف ہوتا ہے۔ یہ کہرا چکنا اور گلا گھونٹنے والا ہوتا ہے اور اکثر دوپہر کے وقت بھی اسی طرح قائم رہتا ہے اور کبھی کبھی تو دو دو تین تین دن تک چھایا رہتا ہے۔

۱۹۴۸ء کے اکتوبر میں جو کہرا ڈونورا میں چھ دن تک لگاتار چھایا رہا وہ زہر آلود کثافت کا دھواں ملا ہوا ایسا کہرا تھا جس کی مثال تاریخ میں نہیں ملتی۔ ۱۹۳۰ء میں اس سے ملتا جلتا کہرا بلجیم میں چھایا تھا جس نے سیکڑوں آدمیوں کو بیمار بنا دیا تھا اور ساٹھ آدمی جاں بحق تسلیم ہوئے تھے، لیکن ڈونورا کے اس کہرے سے چھ ہزار آدمی متاثر ہوئے اور ان میں سے بیس، پانچ عورتیں اور پندرہ مرد مر گئے اور یہ کوئی نہیں جانتا کہ ان کی موت کا سبب کیا تھا اور جو بچ گئے وہ کیوں بچ گئے!

ڈونورا پر یہ خوفناک کہرا ۲۶ اکتوبر بدھ کی صبح سے چھایا۔ موسم مرطوب ابر آلود اور مکدر تھا اور ایسا ہی سارے دن رہا اور اگلے دن بھی یہی کیفیت رہی۔ جمعرات کے دن دھوئیں کا بھبھکا چھا، گاڑھا بے حرکت، منجمد شامیانہ سا تن گیا۔ اس دن سہ پہر کو بھی کچھ نظر نہیں آ رہا تھا اور صرف چمنیوں کی قطار کے بلیں وغیرہ سب غائب تھیں۔ ہوا میں طبیعت کو ناساز کر دینے والی اور متلی پیدا کر دینے والی بو تھی، بسائندی دھواں بھری ہوئی آکسائیڈ کی بو۔

جمعہ کے دن صبح ساڑھے آٹھ بجے ڈونورا کے آٹھ طبیبوں میں سے ایک ڈاکٹر کوہلر نے اپنے کمرے کی کھڑکی سے جھانک کر دیکھا تو سوائے دھندلی دھندلی بھیگی ہوئی چھتوں کے اور کچھ نظر نہ آیا، کھڑکی سے ہٹے تو دل بیٹھا جا رہا تھا وہ دیوار کا سہارا لے کر کرسی تک پہنچے اور چند منٹ تک اس پر نڈھال رہے۔

ڈاکٹر کوہلر اور ڈاکٹر ایڈورڈ راتھ ایک ساتھ کام کرتے ہیں۔ دونوں کا ایک ہی دفتر ہے، جو میک کین ایونیو کی ایک عمارت کی دوسری منزل میں واقع ہے۔ انھوں نے اپنی مدد کے لیے ایک عورت کو ملازم رکھ لیا تھا جو بیک وقت مریضوں کی پیشوائی کرنیوالی سیکرٹری اور ایک کارداں نرس کے فرائض انجام دیتی تھی۔ مس اشٹیک اس دن صبح کو سب سے پہلے دفتر میں آئی، ڈونورا کے اور سب باشندوں کی طرح وہ بھی کچھ مضمحل سی رہتی تھی لیکن آج یہ اضمحلال اور دنوں سے زیادہ تھا۔ کہرے نے اس کے اعصاب پر قابو پا لیا تھا، جب صبح کو بیدار ہوئی تھی، اس وقت بھی گلے میں خراش تھی اور کھانسی بھی تھی۔ اس کا خیال یہ تھا کہ شدید قسم کا نزلہ ہوا ہے۔ دفتر آئی تو اس کا حال دیکھ کر اضمحلال میں اور اضافہ ہو گیا، وہاں کی ہر چیز جیسے بھیگی ہوئی گرد سے اٹی ہوئی ہو۔ اس نے بادلِ ناخواستہ جھاڑن نکال کر سب چیزیں صاف کیں اور ایک سگریٹ سلگا کر ڈاک دیکھنے بیٹھ گئی مگر سگریٹ کے دھوئیں کا ذائقہ عجیب تھا اس قسم کا کڑوا کسیلا ذائقہ اس نے کبھی سگریٹ کے دھوئیں سے نہیں پایا تھا، بالکل ایسا جیسے کوئی بہت پرانی ہوئی چیز منہ میں رکھ لی ہو۔ سگریٹ کے ذائقہ میں بھی وہی کیفیت تھی، جو کہرے کی بدبو میں تھی۔

اتنے ہی میں دونوں ڈاکٹر بھی آ گئے۔ ڈاکٹر کوہلر اپنا اوورکوٹ اتار رہے تھے کہ مس اشٹیک نے آ کر کہا کہ ایک مریض کا برا حال ہے۔ فوراً دیکھ لیجیے۔ ڈاکٹر اس وقت خود خرخر کر رہے تھے اور ان کا سانس پھول رہا تھا۔ مریض دمہ میں مبتلا تھا۔ کہرے کا اثر دمہ کے مریضوں پر ہوتا ہی ہے۔ انھوں نے خرخرے کی تنگی کو کم کرنے کیلیے ایڈرے نیلین یا امی نافیلین کا ایک انجکشن لگا دیا، تاکہ سانس لینے میں آسانی ہو جائے۔ اس کے بعد مریضوں کا تانتا بندھ گیا اور سہ پہر تک یہی کیفیت رہی۔ ڈاکٹر کوہلر تو شل ہو کر سہ پہر کو چلے گئے، مگر مریض پے بہ پے آتے رہے۔ ایک دمہ کا مریض انجکشن لگوا کر زینے سے اتر رہا تھا کہ ایک دھماکا سا ہوا اور کچھ شور سنائی دیا۔ مس اشٹیک نے کہا کہ مریض، جو ابھی رخصت ہوا ہے گر پڑا ہے۔ وہ جلدی سے [illegible]۔ وہاں ایک نیا مریض دیوانہ وار دیوار پر لاتیں مار رہا تھا اور سینے کو کھرچ کھرچ کر کھینچ رہا تھا اور چیخ رہا تھا ہائے میں مرا، میں مرا۔ ڈاکٹر راتھ ان سامنے والی بلڈنگ سے آ گئے

بکری کا دودھ پنیری اجزا کے کم ہونے کی وجہ سے جلد ہضم ہو جاتا ہے اس لیے بیماروں کے لیے اچھا ہے۔ گائے کا دودھ بھی بیماروں کے لیے مناسب ہے اور ہمیشہ جوش دے کر پینا چاہیے۔ البتہ بکری کا دودھ تازہ بتازہ بغیر جوش دیے بھی پیا جاسکتا ہے۔

آم وات

سوال: آم وات ایک آیورویدک اصطلاح ہے۔ یہ کس مرض کے لیے مستعمل ہے؟ براہ کرم اس کی وضاحت کیجیے۔ (حکیم انور علی)

جواب: آم وات کی اصطلاح وجع مفاصل (گٹھیا) کے لیے مستعمل ہے۔ آیورویدک میں "آم" غذا کا وہ حصہ ہے جو اعضائے ہضم کی کمزوری کے باعث پورے طور پر نضج نہیں پاتا اور بدن میں پھیل کر مختلف امراض کا باعث ہوتا ہے۔ آیورویدک اصطلاح میں "وات" اس لطیف چیز کو کہتے ہیں جو جسم اور جسمانی اعضاء کو تحریک میں لاتی اور ان کی قوتوں کو اپنے اپنے افعال انجام دینے کے قابل بناتی ہے۔ بعض اوقات یہ "وات" بھی حالت اعتدال پر قائم نہیں رہتی، بلکہ اعتدال سے منحرف ہو کر آم کے ساتھ مل جاتی ہے۔ اس کا یہ اشتراک ہی جوڑوں کے درد اور ورم کا سبب ہوتا ہے اور اسی کو گٹھیا کہا جاتا ہے۔

ہرن کھری بوٹی

سوال: ہرن کھری بوٹی کی ماہیت اور اس کے افعال و خواص لکھیے۔ اگر اس بوٹی کا کوئی دوسرا نام ہو تو وہ بھی تحریر کیجیے۔

(گیان چند شرما)

جواب: ہرن کھری ایک بیل دار بوٹی ہے جو عموماً فصل ربیع میں گیہوں، جوار، چنے کے کھیتوں میں خود رو ہوتی ہے۔ گائے، بھینس اور بکریاں اس کو بہت شوق سے کھاتی ہیں۔ اس کے پتے ہرن کے کھُر کے نشان سے مشابہ ہوتے ہیں۔ اس کی باریک باریک شاخیں ہوتی ہیں۔ ان کو توڑنے سے دودھ کا قطرہ نکلتا ہے۔ پھول سفید گلابی مائل کٹوری نما ہوتا ہے اس بوٹی کا مزہ تلخ ہوتا ہے۔ یہ اعلیٰ درجے کی مصفی خون اور ملین ہے۔ داد، خارش، جذام اور آتشک میں اس کو بقدر ایک تولہ لیکر سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پلاتے ہیں۔ اس بوٹی کو مغربی یوپی کے اضلاع میں صرف بیل یا کڑوی بیل اور بعض مقامات پر بیل بوٹی یا تیلی گھاس بھی کہتے ہیں۔

بہروزہ تر اور بہروزہ خشک کا فرق

سوال: بہروزہ تر اور بہروزہ خشک میں کیا فرق ہے؟ اور یہ کس درخت سے حاصل ہوتے ہیں اور کیا رال بھی انہی کی قسم ہے؟ (انور علی)

جواب: بہروزہ تر چیڑ کے درختوں سے نکلتا ہے۔ جب ایک خاص عمل کے ذریعہ اس سے تیل الگ کر لیا جاتا ہے جو تارپین کا تیل کہلاتا ہے، تو باقی حصہ خشک ہو کر رہ جاتا ہے اور یہی بہروزہ خشک ہے۔ اس سے آپ بہروزہ تر اور بہروزہ خشک کا فرق معلوم کر سکتے ہیں۔ رال ان سے الگ چیز ہے۔ یہ سال کے درختوں سے نکلتی ہے۔ شروع میں نرم ہوتی ہے لیکن بعد میں خشک ہو جاتی ہے۔

اچھوانی کا نسخہ

سوال: زچہ کو وضع حمل کے بعد اچھوانی پلائی جاتی ہے لیکن کہیں تو یہ گڑ، گھی، اجوائن اور سونٹھ سے مرکب تیار کر کے دی جاتی ہے اور کہیں حریرہ کی شکل میں پلائی جاتی ہے۔ براہ کرم آپ اچھوانی کا ایسا نسخہ بتائیے جس سے زچہ کو فائدہ پہنچے اور کسی نقصان کا اندیشہ نہ ہو۔ (مسیح الزمان الٰہ آبادی)

جواب: ہمارے نزدیک اچھوانی کا یہ نسخہ بہت اچھا ہے:

نسخہ: مغز بادام شیریں ۵ دانے، مغز تخم خیارین، مغز تخم خربزہ، تخم قرطم ہر ایک چھ ماشے، مغز پستہ تین ماشے، کشمش سبز نو ماشے لیکر سب کو تھوڑے پانی میں پیسیں اور پاؤ سیر پانی میں گھول کر چھان لیں۔ اب آدھی چھٹانک گھی پتیلی میں ڈال کر چولھے پر چڑھائیں۔ گھی میں چند لونگیں بھی ڈال دیں۔ جب لونگیں سرخ ہو جائیں تو یہ مغزیات کا دودھ اس میں بگھار دیں اور پکنے دیں۔ جب خوب پک چکے تو آگ سے اتار لیں اور دو تولے چینی سے شیریں کر کے زچہ کو نیم گرم پلائیں۔ جاڑوں میں سونٹھ اور اجوائن برابر وزن پیس کر اس میں سے بقدر تین ماشے ملا کر دیں۔

ہینگ کا چورن

سوال: مجھے چورن کے ایک ایسے نسخے کی ضرورت ہے جس میں ہینگ شامل ہو اور جس کے کھانے سے غذا اچھی طرح ہضم ہو، بھوک خوب لگے، پیٹ کے درد اور اپھارہ کو دور کرے۔ برسات کے موسم میں جب کھانے پینے سے بدہضمی ہو جاتی ہے یا ہیضہ پھوٹ پڑتا ہے تو اس کے کھانے سے فائدہ پہنچے۔ (بے لال ورما)

جواب: آپ کی خواہش کے مطابق چورن کا نسخہ لکھا جاتا ہے۔ اس میں وہ سب صفات موجود ہیں، جو آپ کو مطلوب ہیں۔

نسخہ: ہیرا ہینگ پانچ تولے، نمک سیندھا تین پاؤ، نمک سانبھر ایک پاؤ، نمک سیاہ ڈیڑھ پاؤ، نوشادر پاؤ سیر، سونٹھ دس تولے، مرچ سیاہ دس تولے، زیرہ سیاہ دس تولے، الائچی کلاں دس تولے، پودینہ خشک دس تولے، دار چینی دس تولے، بہلہ بریاں دس تولے، ست لیموں دو تولے، ال سید پاؤ سیر، لونگ دس تولے، آکھ کے پھولوں کی لونگ ایک سیر۔ سب کو کوٹ چھان کر رکھیں بوقت ضرورت کھائیں۔

ناپسندیدہ بالوں کو دور کرنے کی ترکیب

سوال: آپکے ہمدرد صحت ماہ اکتوبر میں "ناپسندیدہ بالوں کو دور کرنا" کے زیر عنوان الیکٹرولیسس کے ذریعہ بال دور کرنے کا ذکر کیا ہے۔ کیا یہ عمل کسی آلہ کے ذریعہ ہوتا ہے اور اس کی کیا قیمت ہے؟ کیا ہندوپاکستان میں اس طریق عمل کا کوئی ماہر ہے؟ (مشرف - بھوپال)

جواب: جو کچھ ہمدرد صحت میں لکھا جا چکا ہے۔ اس سے زیادہ معلومات ہمیں نہیں۔ ممکن ہے کہ بمبئی اور کلکتہ جیسے بڑے شہروں میں اس طریق عمل کے ماہر موجود ہوں۔ نیویارک، پیرس اور لندن وغیرہ شہروں میں یہ عمل ہوتا ہے۔

بڑھاپے کی تسخیر

مدت ہوئی ڈنمارک میں ایک شخص کرسچین ڈریکن برگ نامی تھا۔ ڈنمارک کے سرکاری ریکارڈ سے پتہ چلتا ہے کہ یہ شخص ۱۶۲۶ء میں پیدا ہوا تھا اور ۱۷۷۲ء میں ۱۴۶ برس کی عمر میں اس کا انتقال ہوا۔ وہ بڑا حوصلہ مند، من چلا، جانباز اور سرفروش قسم کا آدمی تھا۔ اس نے سویڈن کے خلاف تین جنگوں میں حصہ لیا۔ ایک دفعہ بربری بحری ڈاکوؤں نے اسے پکڑ لیا اور ۱۵ برس تک غلام بنائے رکھا۔ ۶۸ برس کی عمر میں موقع پا کر وہاں سے بھاگ نکلا۔ ایک سو گیارہ برس کی عمر میں اس نے ایک ساٹھ برس کی بیوہ عورت سے شادی کی، مگر وہ زیادہ دن زندہ نہ رہ سکی۔ ایک سو تیس برس کی عمر میں اس نے شادی کرنے کے لیے کئی عورتوں پر ڈورے ڈالے مگر ان میں سے کسی نے اس کے ساتھ شادی نہیں کی۔ اس کے سولہ برس بعد اس کا انتقال ہو گیا۔ شادی نہ ہو سکنے کی وجہ سے جو مایوسی ہوئی غالباً وہی اس کی موت کا سبب تھا کیونکہ موت کا اور کوئی سبب کارڈ میں درج نہیں۔ اس کے سوانح نگار کا بیان ہے کہ "آخر عمر میں وہ خوش حال کھلے مانسوں اور شریفوں کی طرح زندگی بسر کر رہا تھا۔"

کرسچین ڈریکن برگ اخلاق کا نہ سہی، حیاتیات کا کامل نمونہ ضرور تھا۔ اکثر جانوروں میں یہ ہوتا ہے کہ ان کے جسمانی نشوونما کی تکمیل جتنی مدت میں ہوتی ہے اس سے چھ گنی مدت تک وہ زندہ رہتے ہیں۔ انسان کی جسمانی نشوونما ۲۵ سال کی عمر تک ہوتی رہتی ہے، اس حساب سے اسے ۱۵۰ سال تک زندہ رہنا چاہیے۔ ڈریکن برگ اس کے بہت قریب تک پہنچ گیا۔ مانا کہ ہم اس کی نقل نہیں اتار سکتے، اس کا اتباع نہیں کر سکتے، لیکن اس کی تعریف تو ضرور کر سکتے ہیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا بڑھاپے کی تسخیر ممکن ہے؟ کیا انسان کا یہ خواب شرمندۂ تعبیر ہو سکتا ہے کہ وہ ایک طویل مدت تک زندہ رہے اور تن درست و توانا رہے اور بڑھاپے کے خطروں سے نجات پا لے۔

اگر انسان متعدی امراض پر غالب ہو سکتا ہے، اگر وہ فضائے بسیط میں گشت کرنے والے مصنوعی سیارے تیار کر سکتا ہے، اگر وہ ایٹم پر قابو حاصل کر سکتا ہے اور اس سے اپنی مرضی کے مطابق کام لے سکتا ہے تو یہ بھی ممکن ہے کہ بڑھاپے کو تسخیر کر لے۔

جیرنٹالوجی (پیریات) طبی تحقیقات کے سلسلے میں مہارت خصوصی کا ایک نیا حلقۂ عمل ہے۔ یونانی زبان میں گیرو بوڑھے آدمی کو کہتے ہیں۔ پیریات کا تعلق بڑھاپا ہونے کے اسباب اور ان اسباب کو دور کرنے سے ہے۔ اس سائنس کا مقصد یہ ہے کہ انسان کے جسم اور دل و دماغ کو کرسچین ڈریکن برگ کی طرح اس وقت اچھی حالت میں محفوظ اور تن درست رکھا جائے جب تک اس کی زیادہ سے زیادہ انفرادی امکانی قوت اپنی انتہائی حدود کو نہ پہنچ جائے۔

پیریات کا خیال تو بڑا پرانا ہے لیکن سائنس نیا ہے اور اس نے تھوڑے عرصے میں بہت کام انجام دے لیا ہے اور ڈاکٹر اینٹن جولیس کارلسن کی تجربگاہ میں بہت اہم، مفید اور دلچسپ نتائج اخذ کر لیتے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف شکاگو یونیورسٹی میں علم اعمال و افعال اعضا کے پروفیسر ہیں، طبی تحقیقات کی امریکن سوسائٹی اور امریکن پیریات سوسائٹی کے صدر ہیں۔ ڈاکٹر کارلسن ۱۸۷۵ء میں بمقام سویڈن پیدا ہوئے تھے اور سولہ برس کی عمر میں امریکا چلے آئے تھے۔ وہ ۱۹۰۴ء سے برابر شکاگو یونیورسٹی میں عضویات کے محکمہ میں کام کر رہے ہیں۔ طبی تحقیقات کے کاموں میں انہیں اس قدر شغف ہے کہ وہ کبھی کبھی خود اپنے جسم سے خون نکال کر تحقیقات میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ ان کی سائنٹفک واقعیت پسندی کا عالم یہ ہے کہ ایک مرتبہ طلبا کو درس دیتے ہوئے کسی مسئلے کے متعلق عملی مظاہرے کی ضرورت پیش آئی۔ دو امتحانی نلکیاں سامنے میز پر رکھی ہوئی تھیں۔ ایک نلکی میں پیشاب تھا اور ایک میں شکر ملا ہوا پانی۔ وہ دونوں اس قدر یکساں معلوم ہو رہی تھیں کہ ڈاکٹر کارلسن خود الجھن میں پڑ گئے کہ کس میں کیا ہے۔ آخر انھوں نے اپنی انگلی ایک نلکی میں ڈبو کر منہ میں رکھ لی اور بولے "یہ نہیں، شکر کی نلکی وہ ہے۔" یہ شخص ہے جو پندرہ سال سے پیریات کے متعلق تحقیقات میں مصروف ہے اور جس کی طرف ساری دنیا کی نظریں لگی ہوئی ہیں۔

اچھا اب آئیے اصل مسئلے پر غور کریں۔ کیا موت قدرتی اسباب کی بنا پر ناگزیر ہے؟ کوئی شخص قطعی طور پر اس سوال کا جواب اثبات میں نہیں دے سکتا، بلکہ اس کے خلاف کچھ ثبوت ملتے ہیں۔ مثلاً ڈاکٹر الکزس کیرل نے ایک چوزے کے جنین کو ایک ایسے سیال میں جس کے اندر غذائیت تھی اور جس میں سے قابل استحالہ اجزا متواتر نکال دیے جاتے تھے چھتیس سال تک زندہ رکھا اور اتنے عرصے کے بعد بھی یہ تجربہ اس لیے ختم کیا کہ یہ بات بالکل واضح تھی کہ خلیوں کا وجود ہمیشہ قائم رہے گا۔

اصولی طور پر انسان کی عمر بڑھنے پر جو تحفظ معلوم ہوتا ہے، ضروری نہیں ہے اس لیے بطور ایک نصب العین کے انسانی زندگی کی بقا کا حصول طبی تحقیقات کا مطمح نظر ہونا چاہیے لیکن جہاں تک عملی نقطہ نظر کا سوال ہے، اس قسم کے قیاسات بقول ڈاکٹر کارلسن کے معقولیت اور حماقت میں داخل ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ ماہرین پیریات ابھی تک یہ بھی فیصلہ نہیں کر سکے ہیں کہ بڑھاپا ہے کیا اور اس کے اسباب کیا ہیں؟ بعض اوقات جنینی حالت ہی میں جب انسان کی نشوونما بہت زیادہ تیزی سے ہوتی ہے اکثر وہ گل جاتا ہے اور مر جاتا ہے اس کے برخلاف یہ بھی ہوتا ہے کہ پیرانہ سالی میں بھی بال باہر نکلتے رہتے ہیں۔ اگر کہیں سے جلد کٹ جائے تو وہ جلد یا بدیر ٹھیک ہو جاتی ہے اور جسم کے اکثر خلیے بدلتے رہتے ہیں۔ ڈاکٹر کارلسن کا قول ہے "زندگی اور بڑھاپا لازم ملزوم ہیں۔"

اور ایک اور آدمی کی مدد سے اُسے اٹھا کر لے گئے۔ اتنے میں ڈاکٹر راتھ بھی یہ دیکھنے کیلئے اتر آئے کہ یہ کیسا غل ہے، مگر وہ خود کٹہرے کا سہارا لے کر آہستہ آہستہ اتر رہے تھے۔ اس کے بعد جیسے ہی مس اسٹیک اوپر پہنچیں، ٹیلی فون کی گھنٹی بج رہی تھی اور خدا جانے کتنی دیر سے بج رہی تھی۔ آواز گیر اٹھایا تو معلوم ہوا کوئی گھبرایا ہوا مریض ہے۔ اس نے جواب دیا کہ ڈاکٹر راتھ نیچے گئے ہیں، ابھی آئیں گے تو اطلاع کر دوں گی۔ آواز گیر رکھا ہی تھا کہ گھنٹی پھر شروع ہو گئی۔ یہ ایک خوفناک رات کی ابتدا تھی۔ اسوقت سے صبح تک ایک منٹ کے لیے بھی گھنٹی بجنی بند نہیں ہوئی۔ ہر شخص قریب قریب ایک ہی قسم کی کہانی سنا رہا تھا: پیٹ میں بہت درد ہے، سر پھٹا جا رہا ہے، متلی ہے، بار بار قے ہو رہی ہے، دم گھٹ رہا ہے، سانس لینے میں سخت دشواری ہوتی ہے، کھانسی بہت ہے اور بلغم میں خون ملا ہوا آ رہا ہے۔

ٹیلی فون پر بلانے والوں میں ایک بلاوا آگسٹ چمبان کے یہاں سے بھی آیا تھا۔ وہ ڈونورا کے میر تھے۔ ان کی بیوی ٹیلی فون پر بول رہی تھیں: "اماں چمبان آج گھر میں تنہا تھیں۔ آگسٹ کسی کام سے پٹسبرگ گئے ہوئے ہیں۔ میں بازار گئی تھی۔ وہاں مجھے دیر لگ گئی۔ دُکان کے اندر تک کہرے کی وجہ سے دھواں بھرا ہوا تھا۔ میں تقریباً ساڑھے پانچ بجے واپس ہوئی۔ دروازہ کھول کر اندر گئی تو دیکھتی کیا ہوں کہ اماں چمبان فرش پر بے ہوش پڑی ہیں۔ ان کا چہرہ نیلا پڑ گیا تھا اور سانس لینا دوبھر ہو رہا تھا۔ میں نے انھیں کبھی اتنی بری حالت میں نہیں دیکھا تھا۔ خوف کے مارے میرا برا حال ہو گیا۔ میں نے جوں توں کر کے انھیں بستر پر لٹا دیا ہے۔ ڈاکٹر کو جلد یا ڈاکٹر راتھ کو فوراً بھیج دو۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ سارا قصبہ بیمار پڑ گیا ہے۔ مجھے خود بھی بہت کھانسی ہے۔ سمجھ میں نہیں آتا یہ کیا ہو رہا ہے!"

عام خیال یہ تھا کہ یہ حالت دھوئیں اور کہرے نے پیدا کر دی تھی۔ یوں تو کہرا کبھی ڈونورا کا پیچھا نہیں چھوڑتا، لیکن اب کے جیسا کہرا چھایا تھا اور جتنی مصیبت لوگوں کو اس کی وجہ سے اٹھانی پڑی تھی، ایسا کبھی نہیں ہوا تھا۔ بچّہ، بوڑھا، جوان، عورت، مرد سب کا برا حال تھا۔ ہر طرف گہرا اندھیرا چھایا ہوا تھا۔ ہاتھ کو ہاتھ نہیں سوجھتا تھا۔

پھر گھنٹی بجی۔ کوئی فون پر کراہ رہا تھا۔ مس اسٹیک نے ڈاکٹر راتھ کے کمرے کی طرف دیکھا۔ وہ کھلا ہوا تھا۔ وہ دوڑی ہوئی انھیں اطلاع کرنے گئی، مگر اس وقت خود ڈاکٹر راتھ کی حالت غیر تھی۔ وہ آرام کرسی پر سر ٹیڑھا کیے ہوئے پڑے تھے۔ منہ سرخ بھتر بنا ہوا تھا اور پسینہ بہہ رہا تھا۔ مس اسٹیک گھبرا گئی۔ اس کو خود کھانسی لگنے لگی اور اتنی کھانسی اٹھی کہ بے حال ہو گئی۔ وہ بھی ایک کرسی پر لیٹ گئی۔ پندرہ بیس منٹ کے بعد پھر اٹھی تو دیکھا کہ سارا کمرہ مریضوں سے بھرا ہوا ہے اور سب کھانس رہے ہیں اور کراہ رہے ہیں۔ مس اسٹیک نے ڈاکٹر کو جلد سے فون ملایا۔ انھوں نے کھانستے ہوئے جواب دیا کہ "میری طبیعت خود خراب ہو گئی تھی، لیکن اب کچھ بہتر ہے۔ میں تھوڑی دیر بعد مریضوں کو دیکھتا ہوا دفتر پہنچوں گا۔" مس اسٹیک کو پھر کھانسی کا دورہ پڑا۔ دونوں ڈاکٹر بیمار تھے۔ مریضوں سے کمرہ بھرا ہوا تھا اور ٹیلی فون کی گھنٹی برابر بج رہی تھی۔ بے چاری سخت پریشان تھی، سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کرے کیا نہ کرے!

قصبے کے سارے ڈاکٹروں کو ایک منٹ کی مہلت نہیں تھی۔ ڈاکٹر کو جلد تو رات کے ایک بجے گرتے پڑتے واپس آ گئے۔ ان کا برا حال تھا۔ وہ دل کے مریض تھے۔ اگر وہ کچھ دیر اور باہر رہتے تو شاید زمین پر گر پڑتے۔

اتوار کے دن صبح کو برگیس چمبان کے یہاں میٹنگ ہوئی، مگر سب پریشان تھے۔ کچھ بھی فیصلہ نہ ہو سکا کہ کیا کرنا چاہیے! ملیں سب بند کر دی گئی تھیں۔ شام کو پھر میٹنگ ہوئی، مگر کسی کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کیا جائے! یہ میٹنگ بھی ناکام رہی، مگر جب لوگ باہر نکلے تو بارش ہو رہی تھی۔ اس سے فضا کچھ بہتر ہو گئی اور آسانی سے سانس لینے لگے۔ آخر کہرے کی مصیبت ختم ہوئی۔

کہرے کی اس تباہ کاری کے متعلق سال بھر تک تحقیقات ہوتی رہیں۔ ڈاکٹر جارج شلن اور ڈاکٹر تاؤن لینڈ کی نگرانی میں یہ تحقیقات شروع ہوئی۔ تحقیقات کرنے والوں میں انجینئر تھے، ڈاکٹر تھے، نرسیں تھیں، دوا ساز تھے اور ماہرین موسمیات سب ہی تھے۔ یہ تحقیقات تین پہلوؤں سے کی گئیں: طبی، ماحولی، موسمیاتی۔ ان سب میں موسمیاتی اثرات سب سے زیادہ نمایاں طور پر صحیح ثابت ہوئے۔ محققین اس نتیجے پر پہنچے کہ ڈونورا کچھ اس طرح واقع ہوا ہے کہ وہاں قریب قریب ہمیشہ ہی مضر صحت دھواں اور کہر چھایا رہتا ہے لیکن اکتوبر ۱۹۴۸ء میں وہاں جو کیفیت طاری ہوئی، قدرت کا ایک غیر معمولی تلوّن تھا جسے ماہرین موسمیات "تقلیب حرارت" کہتے ہیں۔ اس مظہر قدرت کی خصوصیت یہ ہے کہ عارضی طور پر کچھ وقفے کے لیے کرۂ ہوا کی حالت بدل جاتی ہے اور زمین کے قریب جو ہوا ہوتی ہے، وہ اس ہوا سے زیادہ گرم ہو جاتی ہے جو اوپر ہوتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بھاپ، بخارات اور گیس اوپر اٹھ کر نہیں جا سکتی۔

کا ایک حصہ کسی حد تک متاثر ہو سکتا ہے۔ اپنے اندر پیرالت کے بہت سے بنیادی سوالات کے جواب
رکھتا ہے۔ یہ فلسفہ بہت ہی پیچیدہ ہیں اور ان کو ہم ابھی اچھی طرح سمجھے نہیں ہیں۔ بہرحال
جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے ان سب میں تبدیلیاں واقع ہوتی رہتی ہیں اور یہ سب ہی گھستے
اور فرسودہ ہوتے رہتے ہیں اور ان سب کا تعلق بڑھاپے سے ہو سکتا ہے۔ مثلاً جسم میں رفتار
سے تقویت بخش اجزا استعمال کرنے والے چالیس برس کی عمر میں کم ہونے لگتی ہے اور غدود
درقیہ جو اس رفتار کو کنٹرول کرتا ہے بڑھاپے میں سکڑنے لگتا ہے اور فرسودہ ہو جاتا ہے۔
لبلبہ انسولین کی پیداوار کم کر دیتا ہے اور عموماً پچاس ساٹھ برس کی عمر تک پہنچتے پہنچتے
ذیابیطس پیدا ہو جاتی ہے اگرچہ انفرادی طور پر تمام غدود غیر معمولی طور پر پائیدار ہوتے
ہیں اور ان میں قوت کو محفوظ رکھنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور سو برس یا اس سے زیادہ
مدت تک کام دے سکتے ہیں۔ دوران خون کے نظام کا حال بھی یہی ہے لیکن اصل میں دوران
خون کی خرابیاں ہی انسان کو طبعی مدت سے زیادہ زندہ نہیں رہنے دیتیں۔ دوسرے عضووں
کی طرح عمر بڑھنے پر دل میں بھی انحطاط رونما ہونے لگتا ہے لیکن یہ انحطاط بجائے خود زندگی
کو ختم کر دینے کے لیے کافی نہیں ہوتا۔ ساری مصیبت خون کی نالیوں کی وجہ سے پیدا
ہوتی ہے۔ ڈیڑھ اسرار بیماریاں (خون کا زیادہ دباؤ اور شریانوں کا سخت پڑ جانا) پیدا ہو
جاتی ہیں۔ اکثر یہ دونوں عارضے ساتھ ہی ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ یہ بھی ہوتا ہے کہ کسی شخص کو
یہ دونوں عارضے ہوں یا ان میں سے کوئی ایک ہو اور پھر بھی وہ کافی طویل عرصے تک زندہ
رہے۔ دونوں عارضوں میں جوں جوں عمر بڑھتی ہے شدت پیدا ہوتی جاتی ہے۔ شریانوں کی تنگی
زیادہ عام ہے اور اسکا اثر بھی زیادہ ہوتا ہے۔ بڑھاپے میں اس مرض سے بہت زیادہ جسمانی
اور ذہنی نقصان پہنچتا ہے اور ماہرین پیرالت کی توجہ اسی طرف زیادہ ہے۔

شریانوں کی سختی سے آخر مراد کیا ہے؟ جہاں تک علامات کا تعلق ہے شریانوں کی اندرونی
دیواروں پر چربی کی تہہ جم جاتی ہے اور وہ سخت پڑ جاتی ہیں اور انمیں لچک باقی نہیں رہتی۔
پھر ایسا بھی ہوتا ہے کہ رگ پھٹ جاتی ہے یا اس کے اندر کا دباؤ پیدا ہو جاتا ہے۔
اگر یہ رگ دماغ کی ہو تو اسے فالج کہتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی رگوں میں نالی کے کھلے بند ہو جاتے ہیں اگر چھوٹے
رہتے ہیں اور ان ذہنی اور جسمانی فرائض کی بجا آوری میں خلل پڑ جاتا ہے بڑی رگ کے
پھٹ جانے سے انسان مسلول و مفلوج ہو جاتا ہے اور موت واقع ہو جاتی ہے لیکن بغیر
رکاوٹ یا بغیر کسی رگ کے پھٹے ہوئے بھی شریانوں کی یہ حالت کافی پریشان کن ہوتی ہے۔
تنگ نالیوں میں خون کو پھینکنے سے دل پر بہت زور پڑتا ہے اور بعض اوقات یہ سخت کام
کی انجام دہی اسے ختم کر دیتی ہے۔ اسکے علاوہ چھوٹی رگوں اور عروق شعریہ میں سے کافی
خون اعضا اور بافتوں کی پرورش کے لیے نہیں پہنچتا۔ اب سوال یہ ہے کہ کیا بڑھاپے کا
کوئی علاج ہے؟ کچھ لوگ کیوں بہ نسبت دوسرے لوگوں کے زیادہ عرصے تک جوان رہتے ہیں؟
غالباً ۱۹۳۰ء ۔ ۱۹۲۰ء کا ذکر ہے کہ یہ خبر ساری دنیا میں پھیلی کہ ایک روسی سائنسدان
ڈاکٹر الکزنڈر بوگومولیٹس نے ایک حیرت انگیز سیرم تیار کیا ہے جس کا نام اختصار سے اے
سی ایس رکھا ہے۔ یہ سیرم تلی اور ہڈی کے گودے سے تیار کیا جاتا تھا جو ظاہر ہے کہ آسانی سے
حاصل کیا جاتا ہوگا۔ ڈاکٹر موصوف کا دعویٰ تھا کہ میرا سیرم اعادۂ شباب کے لیے اکسیر ہے
اور اسکی مدد سے انسان آسانی کے ساتھ ایک سو پچاس سال تک زندہ رہ سکتا ہے۔ ان کو
لینن کا اعزازی نشان دیا گیا اور انکی کتاب درازیٔ عمر کی دس دن میں لاکھوں جلدیں
فروخت ہو گئیں۔ کہتے ہیں کہ اسٹالین نے بھی یہ سیرم استعمال کیا تھا۔ امریکی سائنسدانوں
نے جنگ کے بعد اس سیرم کے متعلق تحقیقات کی اور اسے قطعاً بیکار اور فضول پایا۔
بوگومولیٹس ایک بڑا سائنسدان تھا۔ آخر اس نے اتنا بڑا دھوکا دنیا کو کیوں دیا!
ڈاکٹر کارلسن کہتے ہیں "مکاری اور حماقت میں فرق ہے۔ وہ مکار نہیں تھا احمق تھا!"

۱۹۲۰ء میں ایک اور فریب نما ہوا جس نے آٹھ دس برس تک سائنسدانوں کو اور
عام لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کیا۔ اس فریب کی بنیاد یہ تھی کہ شہوانی قوت میں ترقی اور اضافہ
کے ذریعہ جوانی کو طول دیا جا سکتا ہے اور زیادہ عمر والے آدمی بھی جوان بنائے جا سکتے ہیں۔

ڈاکٹر سرج وارونوف نے جسم انسانی میں عمل تقلیم کے ذریعہ اعادۂ شباب کا دعویٰ کیا۔
وہ بندر اور چمپانزی کے خصیے بڑے بوڑھے انسانوں میں منتقل کر دیتے تھے۔ ۱۹۲۳ء میں انہوں
نے ایک مقالہ لندن کی بین الاقوامی عضویاتی کانگریس میں پڑھا۔ ڈاکٹر کارلسن
بھی وہاں موجود تھے۔ جب ڈاکٹر وارونوف کا مقالہ ختم ہوا تو وہ اٹھے اور کہنے لگے میں
امریکہ میں ایک ایسے شخص سے واقف ہوں جو عمل تقلیم کے ذریعہ پھر سے جوان ہو گیا تھا
مگر وہ صرف تھوڑی ہی دیر تک جوان رہا جب تک اسے ڈاکٹر کا بل نہیں ملا تھا۔ ڈاکٹر کا
مطالبہ اتنا زیادہ تھا کہ وہ بیچارا اس بل کو دیکھتے ہی پھر بوڑھا ہو گیا۔ ڈاکٹر وارونوف
کو یہ سنکر بہت غصہ آیا اور وہ جلسے سے اٹھکر چلے گئے۔

ویانا کے ڈاکٹر یوجین اشٹائناخ نے اعادۂ شباب کا یہ طریقہ دریافت کیا کہ اگر
بڑھے جانوروں یا انسانوں میں وہ نالی قطع کر دی جائے یا باندھ دی جائے جس کے ذریعے سے
منی نامرد میں پہنچتی ہے تو جانور شباب تازہ حاصل کر لیتا ہے۔ ان کا نظریہ یہ تھا کہ بند باندھ
دینے کے بعد اندرونی رطوبت پیدا کرنے والے عناصر کی جسامت میں اضافہ ہو جاتا ہے اور
ماؤف خصیے کی رطوبت کی تولید بکثرت ہونے لگتی ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ اس طرح سے
حیات تازہ کے کچھ مظاہر ہونے لگتے ہیں مگر وہ بالکل عارضی ہوتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ شہوانی قوت بلاواسطہ عضویاتی تندرستی پر اثر انداز نہیں
ہوتی مثلاً آختہ کرنے کا اثر نہ درازیٔ عمر پر پڑتا ہے اور نہ جوانی پر۔ یہ دوسری بات
ہے کہ اس کا اثر نفس پر پڑتا ہے۔

سب سے زیادہ امید افزا طبی نظریہ

ہارمونی طریقۂ علاج کا نظریہ بالکل سب سے زیادہ امید افزا سمجھا جاتا ہے۔

علمائے طبیعیات یہ نہیں جانتے کہ قوتِ ثقل کیا ہے، یا ایٹم کی صورت کیسی ہے، لیکن باوجود انھوں نے قوتِ ثقل اور ایٹم پر قابو حاصل کر لیا ہے۔ اسی طرح کیا عجب ہے کہ بڑھاپے پر بھی قابو حاصل کر لیا جائے۔ بہر طور مسئلے کو پورے طور پر سمجھنے کے لیے پہلے یہ معلوم کرنا ضروری ہے کہ طبعی بڑھاپا کیا ہے؟

تمام جانداروں کی ایک طبعی مدتِ حیات ہوتی ہے۔ بعض کیڑے صرف چند گھنٹے زندہ رہتے ہیں اور بعض جانور سینکڑوں برس تک زندہ رہتے ہیں۔ ڈاکٹر کارلسن کہتے ہیں کہ اگرچہ اس امر کا امکان ہے کہ انسان ۱۵۰ برس تک زندہ رہے لیکن ماہرین پر یہ بات کو چاہیے کہ وہ سو سال کی مدت انسانی زندگی کے لیے اپنا نصب العین قرار دیں اس لیے کہ انسانوں کی ایک معقول تعداد (مثلاً امریکا میں ہر تینتیس ہزار میں سے ایک)، اتنی مدت تک زندہ رہتی ہے۔ اس لیے ایک مفروضہ کے طور پر ہمیں سو سال کی عمر انسان کی طبعی عمر قرار دے لینی چاہیے۔

اس مدت کے دوران میں سلسلے وار ایسے واقعات رونما ہوتے رہتے ہیں جو آخر کار عضویاتی بیکاری کا سبب بن جاتے ہیں۔ سب سے پہلے آنکھوں میں نمایاں تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ مدسہ کی لچک میں کمی تو دس برس کی عمر سے ہی پیدا ہو جاتی ہے لیکن یہ لچک ساٹھ برس کی عمر تک پہنچتے پہنچتے بہت ہی کم ہو جاتی ہے۔ اس کے خلاف تقریباً چالیس برس کی عمر میں بینائی کا حلقۂ عمل محدود ہو جاتا ہے اور بصارت کی تیزی رخصت ہو جاتی ہے۔ اسی طرح دوسرے حواس میں بھی زوال کے آثار رونما ہونے لگتے ہیں۔ مثلاً ذائقہ کی ذکاوت پچاس سال کی عمر سے کم ہونے لگتی ہے اور قوتِ شامہ ساٹھ سال کی عمر میں کمزور پڑ جاتی ہے۔ قوتِ سامعہ بیس ہی برس کی عمر سے متاثر ہونے لگتی ہے اور اس وقت سے بعض آوازیں سنائی نہیں دیتیں۔

بیس برس کی عمر سے ہضم میں مدد دینے والی رطوبتوں کی تیزابیت کم ہونے لگتی ہے اور ساٹھ سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے معدی ترشہ کی مجموعی پیداوار آدھی سے زیادہ گھٹ جاتی ہے۔ تقریباً تیس سال کی عمر میں پیپسین (جوہرِ ہضم) اور ٹرپسین (دبلیہ کی رطوبت کا ہاضم مادہ) کی پیداوار بہت تیزی سے کم ہونے لگتی ہے۔ یہ دونوں عوامل کو توڑنے اور ہضم کرنے کے لیے نہایت ضروری خمیر ہیں۔ یہ تبدیلیاں بہل میں ہاضمہ کی ان خرابیوں کا سبب بنتی ہیں جو عمر کے زیادہ ہونے پر آئے دن رونما ہوتی رہتی ہیں۔ اسی کے ساتھ یہ بات بھی ہے کہ آلۂ ہضم مجموعی طور پر بہت مضبوط اور پائدار عضویاتی نظام ہے اور جب تک کوئی بیماری یا بیجا استعمال اسے خراب نہ کر دے وہ نہایت خوبی کے ساتھ سو برس تک کام دے سکتا ہے۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ نظامِ ہضم کے خستہ اور شکستہ ہو جانے سے موت واقع ہوتی ہو۔

معدے کے افراز کا زوال افراز کی پیداوار کے انحطاط کا ایک جزو ہے۔ مثلاً لعابِ دہن، پسینہ اور خون کے وہ پراسرار اجزا جو بعض دوسرے اجزا کی مضرت کو دفع کرتے ہیں۔ اسی بنا پر شمل یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر رچرڈ کرن نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ "کالی کھانسی سے بہ نسبت پوتوں اور پوتیوں کے بڈھی دادیاں زیادہ مرتی ہیں۔" یہی سبب ہے کہ بوڑھے آدمی موسم کی شدت، خوراک کی زیادتی، شدید حرکت اور سخت اور محنت طلب ورزش برداشت نہیں کر سکتے۔

بائیس برس کی عمر میں کچھ سیکھنے یا علم حاصل کرنے کی قوت رفتار اپنی انتہا کو پہنچ جاتی ہے۔ اس کے بعد بہت آہستہ آہستہ انحطاط شروع ہوتا ہے۔ چالیس برس کی عمر تک پہنچتے پہنچتے یہ انحطاط کچھ زیادہ ہو جاتا ہے یہاں تک کہ اسّی برس کی عمر میں یہ قوت اتنی ہی رہ جاتی ہے جتنی بارہ برس کی عمر میں ہوتی ہے۔ معاملات میں احتیاط اور صحت و درستی عمر کے ساتھ بڑھتی رہتی ہے اور کافی بڑی عمر تک باقی رہتی ہے۔ اس سے بھی زیادہ اہم فہم و ادراک، جامعیت اور تحلیلی قوتِ فیصلہ ہے اور اس کے لیے تجربہ کی ضرورت ہے۔ زیادہ عمر میں دماغ اور مرکزی نظام میں بھی انحطاط شروع ہو جاتا ہے اور دماغی کمزوری کے آثار نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ یہ گویا بڑھاپے کا لازمی نتیجہ ہیں اور اٹل اور ناگزیر ہیں۔ دماغی کارکردگی میں تنزل اس قدر آہستہ آہستہ واقع ہوتا ہے کہ انسان اسے محسوس نہیں کرتا، ہاں جسمانی قوت کا انحطاط فوراً محسوس ہونے لگتا ہے اور اسی کے وجہ سے نتائج نکال لیتا ہے کہ میں بوڑھا ہو گیا ہوں۔ مثلاً ہاتھ کے پٹھوں میں ۲۵ برس کی عمر میں جتنی قوت تھی، ساٹھ برس کی عمر میں اس سے آدھی رہ جاتی ہے۔ یہ نتیجہ ہوتا ہے عصبیاتی زوال کا اور پٹھے کتنی بھی ورزش کی جائے اسے روکا نہیں جا سکتا۔ پچیس یا تیس برس کی عمر کے بعد انسان میں لچک کم ہو جاتی ہے اور رفتہ رفتہ بالکل بے لوچ ہو جاتا ہے۔ ہڈیاں غضروف اور نسیج مربوط میں بھی نمایاں تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں۔ ہڈیاں معدنی نہیں رہتیں خصوصاً ان میں کیلشیم نہیں رہتا۔ غضروف سخت پڑ جاتی ہے اور سکڑ جاتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی آگے کو جھک جاتی ہے اور اوپر کے جسم اور سر کو آگے جھکا دیتی ہے۔ پہلے بیس برس کو چھوڑ کر ہر بیس برس میں آدھ انچ قد کم ہو جاتا ہے۔ نسیج مربوط بعض جگہ خراب ہو جاتی ہے اور بعض جگہ پھیل جاتی ہے اور اس کے مختلف قسم کے نتائج رونما ہوتے ہیں کیونکہ یہ نسیج نہ صرف بعض اہم اعضا کو جوڑتی ہے بلکہ خلیوں کی تغذیہ بہم پہنچانے میں بھی یا اہم خدمات انجام دیتی ہے اور زخموں کو بھرتی ہے اور بیماریوں کو روکتی ہے۔ مثلاً ساٹھ برس کی عمر میں جلد کا زخم بھرنے میں دس برس کی عمر سے پانچ گنا زیادہ وقت لگتا ہے۔ ان کیڑوں کے برخلاف جو صرف اتنے عرصے زندہ رہتے ہیں جب تک وہ بچے پیدا نہ کریں، انسان اپنے اعضائے بار آوری کا غلام نہیں ہے جو دیہاتی تک انسان کا تعلق ہے ادیب میں نشوونما پا کر پختہ ہوتے ہیں اور جلد زوال پذیر ہو جاتے ہیں۔ عورتوں میں اعضائے تناسل اسی وقت سے بوڑھے ہونے لگتے ہیں جب بارہ سال کی عمر سے حیض شروع ہو جاتا ہے اور اس کے بعد سے ہر قمری مہینہ ان کو تھکاتا اور فرسودہ کرتا رہتا ہے یہاں تک کہ چالیس سے پچاس برس کی عمر تک وہ اپنے فرائضِ منصبی انجام دینے کے ناقابل ہو جاتے ہیں۔ مردوں کے اعضائے تناسل میں عمر کے بڑھنے کے آثار اٹھارہ سال کی عمر سے شروع ہو جاتے ہیں۔ مادۂ تولید کی پیداوار پچیس سال کی عمر سے کم ہونے لگتی ہے۔ مردوں میں بار آوری کی قوت عام طور پر ۶۰ سال کی عمر میں ختم ہو جاتی ہے۔

اندرونی غدودوں کا نظام (جس سے ایک بڑی حد تک انسانی جسم کا کیمیائی توازن قائم رہتا ہے)، جوانی اور تن درستی کو قائم رکھنے میں بہت اہم ہے اور ان کا

شہد دوا بھی ہے اور غذا بھی

وقار فاروقی

گنے اور چقندر کی شکر کی ایجاد سے پہلے صرف شہد ہی ایک ایسی چیز تھی جو مٹھاس کیلئے عام طور پر استعمال ہوتی تھی۔ اس زمانے میں شہد بھی اس کثرت سے دستیاب نہ ہو سکتا تھا جتنا کہ اب ہوتا ہے۔ اس لیے لوگ زیادہ میٹھے کے عادی نہ تھے۔ بے شک دور جدید کی ایجادات نے زبردست تبدیلی پیدا کردی ہے۔ شکر کا استعمال آجکل اتنا بڑھ گیا ہے کہ اسکا اندازہ آپ کے وہم و گمان میں بھی نہ ہوگا۔ مغربی ملکوں سے آہستہ آہستہ دانہ دار چینی کا رواج ہندوستان میں آپہنچا اور یہاں بھی دانہ دار چینی کے سوا کسی دوسری مٹھاس کا استعمال شاذ ہی ہوتا ہوگا۔ اسکے کثرت استعمال سے جن نقصان دہ نتیجوں کا خطرہ ہے، اس سے اگرچہ عوام بالکل ناواقف ہیں پھر بھی علمی حلقوں میں یہ سوال بہت شد و مد کے ساتھ زیر بحث ہے کہ اگر کھانڈ کی بجائے غذا میں شہد کا کلی طور پر نہیں تو جزوی استعمال کیا جائے تو کہاں تک مفید ثابت ہوگا۔

فوائد غذا" کے سلسلے میں نئے نئے مسائل اور معلومات کا مطالعہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ شکر کے بجائے شہد کے استعمال کو کئی سبب سے ترجیح دی گئی ہے۔ اول تو شہد والی غذا شکر والی غذا کی نسبت زود ہضم ہوتی ہے۔ دانہ دار چینی اور اسی قسم کی دوسری مصنوعات اگر معمولی مقدار سے قدرے زائد استعمال میں لائی جائیں تو ہضم کے نظام کو بگاڑ دیتی ہیں جس کا نتیجہ اکثر بھاری پن اور بدہضمی ہوتا ہے خصوصاً ان لوگوں کا کام زیادہ تر بیٹھے رہنے کا ہو، ان کے لیے یہ چیز بے حد ضرر رساں ہے۔ شہد نقائص سے بالکل مبرا ہے۔ اسے قوت ہضم کے فعل کی ضرورت ہی نہیں ہوتی وہ جزو و کل خون میں جذب ہو کر خون بن جاتا ہے بچوں اور کم تعداد ہضم والوں کیلیے تو بے نظیر چیز ہے اور ان لوگوں کے لیے جنہیں عام شکر کے استعمال سے تبخیر کی شکایت ہو جاتی ہے۔ شہد بے حد مفید ہے گلے کی خرابی، کھانسی اور زکام کیلیے بھی شہد فائدہ بخش ہے گلے اور سینے کی جلن اور قبض کے لیے بھی مفید ہے۔

مشکل یہ ہے کہ بازار سے خالص شہد دستیاب نہیں ہوتا۔ چھوٹی چھوٹی بیماریوں، مثلاً کھانسی، زکام یا گلے کی تکلیف کیلیے گھر کی بڑی بوڑھیاں یا حکیم، وید وغیرہ اکثر شہد کا استعمال بتاتے ہیں اور جب بازاری ناقص شہد سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا تو ہمارے دل سے اس کے حقیقی فائدوں کا یقین اٹھ جاتا ہے مگر حقیقت یہ ہے کہ خشک کھانسی میں شہد اور لیموں یا انگور کا مرکب ان بازاری دوایات سے جنہیں لغویت یا دوسری نشہ آور چیزوں کا جزو ہوتا ہے، بدرجہا مفید اور بے ضرر ہے۔ شہد کے بیش بہا فائدے اسی سے ظاہر ہیں کہ یہ بغیر کسی تبدیلی کے ان میں جا کر خون ہی بن جاتا ہے۔ اس نقطۂ نظر سے یہ دودھ سے بڑھکر قوت بخش ہے۔ بیماروں اور کمزوروں کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے اور تندرستوں کے لیے لاجواب غذا ہے

خالص شہد کا دانتوں پر اثر۔ پرانے وقتوں میں دندان سازوں کو کون جانتا تھا۔ شاذ و نادر ہی کسی کو دانت کی تکلیف لاحق ہوتی۔ مریض نائی کے پاس جاتا اور تکلیف دہ دانت کو اکھڑوا کر پھینک دیتا۔ چلو قصہ پاک ہوا۔ لوگ دانتوں کے برش، پوڈر اور کریم وغیرہ استعمال نہ کرتے تھے پھر بھی ان کے دانت مضبوط اور تندرست ہوتے تھے۔ سفید چینی عالم وجود میں آئی تو مضبوط اور مضبوط دانت خدا حافظ کہہ گئے! قدرتی سرخ شکر، شہد اور پھل دانتوں کے لیے مفید ہوتے ہیں سفید دانہ دار چینی میں دھات کا جزو بالکل نہیں ہوتا۔ مگر شہد میں تمام وہ معدنی اجزا پائے جاتے ہیں، جو جسم انسانی میں موجود ہیں۔

مختلف امراض اور شہد:۔ یونانی محکمۂ حفظان صحت کے افسر اعلیٰ ڈاکٹر جے۔ ایچ کیلوج، اپنی کتاب "جدید غذائیات" میں لکھتے ہیں۔

"کسی طویل بیماری، مثلاً تپ محرقہ یا نمونیہ وغیرہ میں مریض کا ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں خصوصاً جب مریض کا دل بھی کمزور ہو، شہد بے نظیر چیز ثابت ہوئی ہے۔ اگرچہ ماہرین علم صحت اس نتیجہ پر بہت دیر میں پہنچے، تاہم بیشتر حکما اسوقت اس حقیقت کو ثابت کر سکتے ہیں کہ شہد تقویت دل کیلیے بیحد مفید چیز ہے۔"

ڈاکٹر جی۔ این۔ ڈبلیو تھامسن ایم بی سی ایچ آف ایڈنبرا (اسکاٹ لینڈ) کہتے ہیں:۔ "ہضم کی خرابی کے کئی مریضوں پر، جنہیں اختلاج قلب کا عارضہ بھی تھا، میں نے شہد کا تجربہ کیا اور اسے دل کی بے ترتیب حرکت کو درست کرنے اور مریض کو طاقت دینے والی ایک عجیب مقوی دوا پایا۔ حال ہی میں مجھے ایک نمونیہ کے مریض پر بھی اس کا تجربہ کرنے کا موقع ملا۔ میں مشورہ دوں گا کہ جسم کو قوت دینے اور دل کی کمزوری رفع کرنے کیلیے شہد کا لازمی استعمال کرنا چاہیے۔"

ڈاکٹر آر فلڈ لورینڈ نے اپنی کئی کتابوں میں شہد کے فائدے اور مختلف موقعوں پر اس کے استعمال کے طریقے بتائے ہیں۔ عام کمزوری اور اختلاج قلب کے علاوہ وہ اسے تھکاوٹ دور کرنے میں بھی مفید بتاتے ہیں جب آپ دماغی یا جسمانی محنت سے تھک کر چور ہو رہے ہوں تو نیم گرم پانی کے آدھے گلاس میں ایک بڑا چمچہ شہد کا خوب حل کر کے پینے سے تھکاوٹ جاتی رہے گی اور آپ پھر تازہ دم ہو کر کام کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

زیادہ تر سبزیاں کھانے والے صاحبوں کو تو شہد لازمی طور پر اپنی خوراک میں شامل رکھنا چاہیے۔ صبح ناشتہ کے ساتھ شہد کا استعمال چند روز میں آپ کو اس کے فائدے تسلیم کرنے پر مجبور کر دے گا۔ بعض ملکوں میں تو ہڈی یا جلد میں درد ہونے کی صورت میں شہد کی مالش کی جاتی ہے۔ اسمیں آہنی جزو زیادہ ہے، اسلیے ننھے بچوں کیلیے بڑی عمدہ غذا ہے۔ تپ دق کے مریضوں کو بھی بہت فائدہ دیتا ہے جن صاحبوں کو کاڈلیور آئل سے نفرت ہو انکیلیے شہد اسکا بہتر بدل ہے۔

جالینوس کے نزدیک سرد بیماریوں کے لیے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں۔

اس نظریہ کی بنیاد اس خیال پر ہے کہ تھکن، پریشانی اور مزمن متعدی امراض جلد یا دیر میں غدد تخامیہ اور گردوں کے غدود کا معمولی توازن غارت کر دیتے ہیں اور اس سے طرح طرح کے عارضے پیدا ہو جاتے ہیں۔ کناڈا کی مانٹریل یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر ہینس سیلی جنھوں نے اس نظریہ کو پیش کیا ہے، کہتے ہیں کہ بیماری کا ظاہری سبب اکثر کوئی متعدی مرض، اعصابی ناتوانی یا محض بڑھاپا ہوتا ہے لیکن حقیقت میں موت کا بنیادی سبب عام طور پر اعضا کی مطابقت پذیری کے نظام کی تباہی کا ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کارلسن بھی سیلی کے نظریہ کو امید افزا قرار دیتے ہیں۔

ماہرین پیریات اڈمنڈ وینڈل ہومس اس رائے سے بالکل متفق ہیں کہ یقینی طور پر طویل عمر تک پہنچنے کے لیے طویل عمر اجداد کا انتخاب سب سے زیادہ مفید ہے۔ بہت سی خاص کمزوریاں جو وقت سے پہلے انسان کو بوڑھا بنا دیتی ہیں یا موت کا سبب بنتی ہیں موروثی ہوتی ہیں۔ اسی طرح بہت سی قوتیں بھی ورثہ میں مل سکتی ہیں۔ طویل العمر لوگوں کی اولاد بھی طویل العمر ہوتی ہے۔ مگر یہ اپنے بس کی بات نہیں۔ باپ دادا کا انتخاب کسی کے بس کی بات نہیں۔ اب صرف ماحول رہ جاتا ہے۔ اس میں وہ سب چیزیں شامل ہیں جو ہم کرتے ہیں یا جو کچھ خارج سے ہم پر وارد ہوتا ہے۔ نہ صرف ہمارے جسم کا ماوی گرد و پیش بلکہ جسم کے ہر خلیہ کا اندرونی ماحول بھی اس میں شامل ہے۔

ماحول کا مفہوم خاصا وسیع ہے۔ مثلاً ایک سمجھدار انسان اچھی طرح جانتا ہے کہ جہاں تک ہو سکے، بچوں کو متعدی بیماریوں سے محفوظ رکھنا چاہیے۔ انھیں صحت بخش غذا ملنی چاہیے اور ان کی پرورش محبت اور ضبط نظم کی حدود میں ہونی چاہیے۔ وہ خود اپنے لیے اچھی تندرستی کے اصول سے واقف ہے یا مثلاً ہم سب جانتے ہیں کہ بضرورت موسم کی خرابیوں کا شکار نہ بننا چاہیے۔ بوڑھے آدمی موسم کی شدت برداشت نہیں کر سکتے۔

اندرونی ماحول کا انحصار بڑی حد تک خوراک پر ہے۔ ڈاکٹر کارلسن کا اس سلسلے میں قول یہ ہے کہ "بہت سے آدمی اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتے ہیں"۔ فاضل وزن، مثلاً ایک انسان کے معمولی وزن سے پندرہ فیصدی زائد وزن، ہر عمر میں انسان کو موت کے قریب لاتا ہے۔ جتنا زیادہ وزن ہوگا، اتنا ہی زیادہ خطرہ بڑھ جائے گا۔ فربہی کا زیادہ اثر دل، خون کی نالیوں اور گردوں پر پڑتا ہے لیکن اس سے اور بھی نقصانات پہنچتے ہیں مثلاً اس کا تعلق براہ راست ذیابیطس سے ہے۔

غذا کی مقدار کو عمدہ تغذیہ قرار نہیں دیا جا سکتا۔ تغذیہ کی کمی یا نقص کا اثر جو موٹے اور دبلے پتلے دونوں قسم کے آدمیوں پر ہو سکتا ہے عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھتا جاتا ہے اور یہ نقص بڑھاپے کی مصیبتوں کا خاص سبب بھی ہوتا ہے۔ مثلاً بوڑھے آدمیوں کی ہڈیاں آسانی سے ٹوٹ جاتی ہیں۔ اس کا سبب ہڈیوں میں معدنی اجزا کی تدریجی کمی ہے، خصوصاً کیلشیم کی کمی اور یہ کمی نتیجہ ہے پچھلے چند سال میں غذا کے اندر کیلشیم کی کمی کا۔ جب ہڈیوں میں معدنی اجزا کا فقدان واقع ہو جاتا ہے تو پھر اس کی اصلاح نہیں ہو سکتی۔ اس فقدان کے برے اثرات سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ ۳۵ اور ۴۰ سال کی عمر کے قریب ایسی غذائیں کھائی جائیں جن میں کیلشیم زیادہ ہو۔ حیاتین کی کمی کا اثر بھی جوں جوں عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے رونما ہوتا جاتا ہے۔ غذا کے استعمال کے متعلق ہر شخص اپنی ایک سنک رکھتا ہے، اس لیے ہر شخص کی غذائی ضروریات، خصوصاً زیادہ عمر میں، ایک حد تک جداگانہ ہوتی ہیں۔

بڑھاپے کو محض اعمال و افعال اعضا کے نقطہ نظر سے دیکھنا ہی نہیں ہے نفسیاتی پہلو کو نظر میں رکھنا بھی ضروری ہے۔ ذہن اور جسم کو الگ نہیں کیا جا سکتا۔ ایک کا دوسرے پر اثر پڑتا ہے۔ دماغی حفظان صحت سے درازی عمر کے سلسلہ میں بہت مدد مل سکتی ہے۔ ڈاکٹر کارلسن اگرچہ ماہر عضویات ہیں لیکن خوش اسلوبی کے ساتھ بوڑھا ہونے کے متعلق جس نتیجے پر وہ پہنچے ہیں وہ تمام تر نفسیاتی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ تن درست اور مطمئن بڑھاپے کی کنجی یہ ہے کہ کچھ نہ کچھ سیکھنے اور حاصل کرنے کے لیے ہمیشہ تیار رہو اور ہمیشہ کام کرتے رہو۔ جب کچھ سیکھنا اور حاصل کرنا بند ہو جاتا ہے تو دماغی جمود طاری ہو جاتا ہے جو بڑھاپے کا خاص سبب ہے۔ رہا کام، سو وہ جسمانی اور دماغی دونوں طرح سے دافع مرض ہے اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ کام کس قسم کا ہے۔ کام ایسا ہونا چاہیے جو مفید ہو اور جس سے تمھیں اطمینان حاصل ہو۔

صحت بخش خارجی ماحول بھی طویل عمری کے لیے موافق پڑتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ بعض خطوں کے لوگ خصوصیت کے ساتھ طویل عمر کے ہوتے ہیں۔ گزشتہ سال سوویت یونین کی زراعتی نمائش میں آذربائیجان سے ایک شخص آیا تھا جس کی عمر ڈیڑھ سو سال کی تھی۔ اس شخص کا نام محمود باقراوغلی ایوازوف ہے اور وہ پراموا کے ایک پہاڑی گاؤں کا رہنے والا ہے۔ یہ گاؤں آذربائیجان کے لیرک علاقہ میں سطح سمندر سے ڈیڑھ ہزار میٹر بلندی پر واقع ہے۔ وہ اس وقت پیدا ہوئے تھے جب ان کا وطن روس کی حدود میں داخل نہیں تھا بلکہ اس پر ایران کے بادشاہ حکومت کرتے تھے۔ روس کے عظیم انقلاب کے وقت جو ۱۹۱۷ء میں ہوا، ان کی عمر ۱۰۹ برس کی تھی۔ محمود باقر کے خاندان میں ۱۵۲ افراد ہیں۔ ان کی بیوی صغرا کی عمر اس وقت ۱۰۶ برس کی ہے۔ ان کی پہلی بیوی سے ایک لڑکی ہے، جس کی عمر ایک سو بیس برس ہے۔ انھیں اپنے پوتوں، پرپوتوں اور سگڑ پوتوں پر بڑا فخر ہے۔

زراعتی نمائش میں سوویت یونین اور بیرونی اخبار نویسوں نے محمود باقر پر سوالات کی بھرمار کر دی لیکن بڑے میاں زیادہ باتونی نہیں ہیں۔ انھوں نے موجودہ حالات کے متعلق بہت مختصر سے چند جواب دیے۔

ان سے پوچھا گیا کہ "آپ اب تک اپنی صحت کس طرح بنائے ہوئے ہیں اور اس درازی عمر کا راز کیا ہے؟"

جواب میں محمود نے اپنے لمبے کسانوں والے ہاتھ پھیلا دیے اور بولے: "جب میں نے زمین جوتنا سیکھا تو یہ ہاتھ بہت چھوٹے تھے۔ مجھے دنیا کی ساری دولت بھی ملے تو میں کام کرنا ترک نہ کروں گا۔ ہمارے پہاڑی لوگوں کی عمر بہت ہوتی ہے اور وہ کام بھی بہت کرتے ہیں۔ میرے باپ اور دادا دونوں کی عمر بہت لمبی ہوئی۔ وہ مجھ سے کہا کرتے تھے: کام سے صحت اچھی رہتی ہے اور اچھی صحت سے زیادہ عمر ہوتی ہے۔"

خواب میں واقعات کی جھلک

ماہرین نفسیات اور علمائے عصر حاضر خوابوں کی حقیقت معلوم کرنے اور ان کی پیچیدہ گتھیاں سلجھانے کی انتہائی کوشش کر رہے ہیں۔ ان کی یہ جدوجہد قدیم زمانے سے جاری ہے لیکن موجودہ دور میں جس قدر توجہ صرف کی جا رہی ہے اتنی کسی اور زمانے میں نہیں ہوئی۔ واقعہ یہ ہے کہ گذشتہ نصف صدی کے علماء کا اس پر یقین و اعتماد نہیں تھا کہ خواب بھی اس قابل ہیں کہ ان پر بحث کی جا سکے لیکن موجودہ علماء اس مسئلے کو دوسری نظر سے دیکھ رہے ہیں اور ایسے حقائق و واقعات کی شیرازہ بندی میں مصروف ہیں جو ان کو اس راز سربستہ کے کھولنے میں مدد دیں۔ یہاں چند ایسے امور ہیں جن کا انکار نہیں کیا جا سکتا اور ان کے پیش پیش بہت سے واقعات ہیں جن کے واقع ہونے کا اشارہ کیا گیا یا خوابوں کے ذریعے ان کے در پیش ہونے کی پیشین گوئی کی گئی۔ اس امر کو بھی ثابت کیا گیا کہ بعض خوابوں نے ان کے دیکھنے والوں کے اندر پیشین گوئی کی قوت اور مستقبل کے واقعات کو ظاہر کرنے کی طاقت پیدا کر دی۔ یہ اس امر کا ثبوت ہے کہ خوابوں سے بے پرواہی نہیں کی جا سکتی۔

ڈاکٹر وی سرمن نے بہت سی مثالیں اور واقعات بیان کیے ہیں۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ ایک رات اس نے اپنے اکلوتے اور چہیتے لڑکے کو خواب میں دیکھا کہ وہ بھڑکتی ہوئی آگ میں گر پڑا اور جل گیا ہے۔ خواب بہت واضح تھا۔ ڈاکٹر گھبرا گیا۔ پریشان ہو کر نیند سے اٹھا اور اپنے لڑکے کے بستر پر جا کر دیکھا تو وہ گہری نیند میں مست تھا۔ دوسرے دن بھی خواب کی تعبیر نمایاں نہیں ہوئی پھر بھی وہ اپنے لڑکے کی سخت نگرانی کرتا رہا، تاکہ اگر اس پر کوئی آفت آئے تو وہ رفع کرے۔ پوری توجہ سے اس کے جسم کا معائنہ کیا۔ اس کا جسم تندرست تھا۔ کوئی شکایت ظاہر نہ ہوئی۔ لیکن تیسرے دن لڑکے کو نمونیہ ہو گیا اور آٹھ دس دن کے بعد انتقال کر گیا۔ اب سوال یہ ہے کہ ڈاکٹر وی سرمن کا خواب محض ایک اتفاق تھا یا اس کے اور لڑکے کی وفات کے درمیان کوئی تعلق تھا؟

اسی قسم کا ایک واقعہ چند برس پیشتر ایک بڑھیا کو پیش آیا جو امریکہ کے ایک شہر فیلاڈلفیا کی رہنے والی تھی۔ اس نے ایک رات خواب دیکھا کہ اس کا لڑکا جو اٹھارہ برس کا تھا، ایک ٹرام کے نیچے آ کر ہلاک ہو گیا۔ خاتون گھبرا کر نیند سے اٹھی جب اسے معلوم ہوا کہ اس نے صرف خواب دیکھا ہے تو وہ پھر سو گئی، لیکن دوبارہ اس نے یہی خواب دیکھا کہ ٹرام نے اس کے لڑکے کو روند ڈالا ہے۔ خواب نہایت واضح تھا۔ چنانچہ وہ دوسرے دن علی الصباح ریل پر سوار ہو کر نیویارک روانہ ہو گئی، جہاں اس کا لڑکا مقیم تھا۔ نیویارک اسٹیشن سے نکل کر وہ ایک سڑک پر سے گزر رہی تھی کہ اس کی نظر ایک کثیر انبوہ پر پڑی جو ایک مردہ شخص کو گھیرے ہوئے تھا جو ٹرام کے نیچے آ گیا تھا۔ یہ شخص اسی کا لڑکا مسٹر ولیم کوپر تھا، جو امریکا کا ایک مالدار شخص تھا۔ خاتون نے اپنا خواب بیان کیا جس کی اکثر لوگوں نے تصدیق کی۔ فیلاڈلفیا سے نیویارک سفر کرنے سے پیشتر ہی اکثر لوگ اس کے خواب سے واقف ہو چکے تھے بشمول ان کے کامیل خاہرلیت بھی اس پر گواہ تھا۔

بعض خواب ایسے بھی ہیں جو معمولی واقعات کے در پیش ہونے کی خبر دیتے ہیں۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ آئرلینڈ کی ایک لڑکی نے ایک رات خواب دیکھا کہ وہ ریل میں سوار ہو کر کھڑی ہوئی ہے اور اس کے ارد گرد اس کے دوست احباب ہیں۔ ابھی ریل گاڑی چھوٹ ہی رہی تھی کہ کسی نے اس کی طرف ایک بنڈل پھینکا اسے کھولا تو اس میں ایک صابن اور دوسرا بسکٹ تھا، باقی بنڈل کی جانچ کرنا چاہتی تھی کہ اتنے میں ریل گاڑی میں اندھیرا چھا گیا۔ اس کے بعد اس کی آنکھ کھل گئی۔ لڑکی نے یہ خواب اپنی ماں کے سامنے بیان کیا۔ اس کی بہت سی سہیلیوں نے بھی اس کو سنا۔ تین ماہ بعد لڑکی نے اسکاٹ لینڈ کی ایک ٹرین میں سفر کیا۔ یہاں اس کو بالکل وہی واقعہ پیش آیا، جو اس نے خواب میں دیکھا تھا۔

جرمنی کے بلند پایہ فلسفی شوپنہار نے بیان کیا ہے کہ ایک دن اس کے کتب خانہ میں سیاہی کی دوات گر پڑی گھنٹی بجا کر اس نے اپنی خادمہ کو بلایا کہ اس مقام کی صفائی کر دے۔ جب وہ حاضر ہوئی تو کہا کہ گذشتہ رات خواب میں اس نے بالکل یہی حادثہ ہوتے ہوئے دیکھا ہے۔ فلسفی کو اس بات کا یقین نہیں آیا، سمجھا کہ وہ مذاق کر رہی ہے۔ خادمہ نے ایک اور خادمہ کو بلایا جس کے سامنے اپنا خواب بیان کر چکی تھی۔ اس نے اس کی تصدیق کی۔ تب شوپنہار کو اس کا یقین ہوا۔

ہمارے نزدیک ان خوابوں کا مفہوم کیا ہے ہم ان کے واقع ہونے کی کیا تعبیر و تعلیل کریں گے کیا یہ محض اتفاق سے نظر آ جاتے ہیں یا ان خوابوں اور ان واقعات کے درمیان کوئی علاقہ ہے جو ہمارے گرد و پیش واقع ہوتے ہیں؟ آج کل اکثر علماء اور ماہرین نفسیات کا عقیدہ ہے کہ خوابوں کے ذریعے مستقبل کے واقعات معلوم کرنے کا امکان بڑھ گیا ہے۔ مشہور سائنس داں اڈون ریڈنے بیان کیا ہے کہ ایک دن اس نے خواب دیکھا کہ وہ سڑک پر جا رہا تھا

صفائی - دیدہ زیبی - حسنِ ترتیب

مشرق میں ہمیشہ سے صورت پر سیرت کو اور ظاہر پر باطن کو ترجیح دی جاتی رہی ہے۔ یہ ایک اچھی بات ہے، لیکن ایک اچھی بات بھی جب اعتدال سے بڑھ جاتی ہے تو اکثر اوقات اس میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس طرح معنی کو ظاہر کرنے کیلیے لفظ کی ضرورت ہے اور حسنِ الفاظ اور دلچسپ پیرایۂ بیان معنویت پر مؤثر ہے، اسی طرح لباس کی موزونیت، حرکات و سکنات کی شائستگی اور تہذیب سے شخصیت میں چار چاند لگ جاتے ہیں۔ بعض قدیم و جدید تمدن ایسے معاشرہ کی ہمت افزائی کرتے ہیں جس میں لباس کو بھی بے جا تکلف سمجھا جاتا ہے۔ یہ اعتدال سے ہٹا ہوا رجحان ہمیشہ روحانیت یا مادیت میں غلو اور انتہا پسندی کا نتیجہ ہوتا ہے۔

مشرق کی سرزمین ہمیشہ سے خصوصیت کے ساتھ روحانیت کا گہوارہ رہی ہے۔ لیکن ڈیڑھ صدی قبل اہل یورپ کی بھی یہ حالت تھی کہ وہ اپنے مذہبی عقائد کی بنا پر غسل کو بڑا گناہ سمجھتے تھے اور ناخن اور بال ترشوانا پاپ سمجھا جاتا تھا، لیکن جب سے علم و سائنس کا آفتاب مشرق سے چلکر مغرب پر ضوفشاں ہوا، اہل مغرب پر صفائی و ستھرائی کی اہمیت بہ خوبی روشن ہو گئی ہے۔ چنانچہ آجکل آرٹ اور سائنس کا آفتاب مغرب میں نصف النہار پر ہے۔

اطبا بہ خوبی جانتے ہیں کہ عفونت کس طرح پیدا ہوتی ہے۔ جلد، منہ، ناخن، بال اور دانتوں یا آنتوں کی گندگی کس طرح امراض کا موجب ہوتی ہے۔ اشیا میں تخمیر اور سڑاند کے کیا اسباب ہیں اس لیے اطبا پر خصوصیت کے ساتھ یہ فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ اپنے علم پر پہلے خود عمل کریں اور اس کے بعد عوام کو صحت و صفائی کے اصول کاربند کرنے کے لیے ہر ممکن ذریعہ اختیار کریں۔ خود اطبا کو صحت و صفائی کا مکمل نمونہ ہونا چاہیے۔ ان کے دواخانے، مطب اور شفاخانے صفائی و پاکیزگی کے معیاری نمونے ہونے چاہییں۔

دواؤں کو رکھنے کے لیے جہاں تک ہو سکے شیشے، چینی اور تام چینی کے برتن استعمال ہونے چاہییں، کیونکہ ان کو آسانی سے صاف کیا جا سکتا ہے اور اس قسم کے ظروف میں دوائیں جلد خراب نہیں ہوتیں۔ دواخانوں میں جراثیم ہلاک کرنے والے محلول اور پاؤڈر باقاعدہ چھڑکے جانے چاہییں۔ فرش اور فرنیچر کو بھی روزانہ پابندی کے ساتھ صاف کرنا ضروری ہے۔

صفائی کے بعد ستھرائی اور دیدہ زیبی کو بھی خاص اہمیت ہے جس طرح عطر و خوشبو قوتِ شامہ کو پسند ہے اور سماعت کو نغمہ اور خوش آوازی مرغوب ہے، اسی طرح باصرہ کے لیے خوش رنگ اور خوش وضع چیزیں جنتِ نگاہ ہیں۔ انسان شامہ اور سماعت سے زیادہ کام لیتا ہے اور قوتِ باصرہ سے سب سے زیادہ محظوظ ہوتا ہے۔ خوش نما چیز دل کو دیکھ کر اوّل تو خود اپنے آپ کو مسرت ہوتی ہے، دوسرے مریضوں پر بھی خوش نمائی دوا کی سی تاثیر رکھتی ہے۔ دواؤں کے حسنِ صورت اور خوش نمائیت سے مریضوں کا اعتقاد اور اعتماد بڑھتا ہے اور یہ ہم بہ خوبی جانتے ہیں کہ طبیب اور ادویہ پر مریض کا اعتقاد و اعتماد ہونا کتنا ضروری ہے دوا کے دیدہ زیب لیبل اور نظر فریب پیکنگ کو وہی اہمیت حاصل ہے جو انسان کے لیے خوش لباسی کو۔ ادویہ کی دیدہ زیبی اور (خوش لباسی) سے طبیب اور اس کے فن کے وقار اور مرتبہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایک بہترین دوا کو بھی اگر خوش رنگ و خوش وضع برتن، باصرہ نواز لیبل اور دلآویز پیکنگ کے ساتھ پیش نہ کیا جائے تو وہ مغرب کی گھٹیا دوا کے مقابلے میں بھی بازی ہار جائے گی۔ سب جانتے ہیں کہ قدرت نے انسان کی فطرت میں یہ بات رکھی ہے کہ وہ خوش نما چیز کی طرف زیادہ راغب ہوتی ہے۔ اس ایک عام علم کو عمل میں نظر انداز کر دینا کامیابی اور مقبولیت کو ٹھکرا دینے کے مترادف ہے۔ ایک اچھی اور کارآمد چیز کا حق ہے کہ اسے اچھی شکل میں پیش کیا جائے اور دوا کو اچھی صورت میں پیش کرنا نفسیاتی اعتبار سے بھی بہت ضروری ہے۔

اسی طرح ترتیب اور سلیقے کو بھی ہر کام میں بڑا دخل ہے۔ ترتیب کام میں سہولت، آسانی اور باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔ سلیقے سے انسان کی عقل و ہوشمندی کا پتہ چلتا ہے۔ اشیا کو ترتیب سے رکھنے سے وقت جیسی قیمتی چیز کی بچت ہوتی ہے اور کام میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔ ضرورت کے موقع پر دوا کی تلاش میں نہ تو دقت ہوتی ہے اور نہ وقت ضائع ہوتا ہے۔ یہ سب معمولی باتیں ہیں، لیکن اگر ان کو معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دیا جائے تو اس سے بڑی خطا اور کوئی نہیں ہوگی۔ دھوپ، ہوا اور پانی بھی معمولی چیزیں ہیں۔ کیا آپ ان سے منہ موڑ کر زندہ رہ سکتے ہیں! حقیقت میں معمولی چیزیں ہی ہماری بنیادی ضرورتیں ہیں۔

انسانی دُم

ڈاکٹر میکسویل ڈراھہ - ایم ڈی

حال ہی میں لندن کے ایک ہسپتال میں ایک ایسا بچہ پیدا ہوا تھا جس کے دو انچ لمبی ایک دم تھی۔ طبی مسودات میں دم دار انسان کا تذکرہ موجود ہے۔ ان کی ریڑھ کا نچلا حصہ بڑھ کر دم کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

جرنل آف ہیریڈیٹی (جریدۂ وراثت) میں جاپان کے ماہر نسلیات ڈاکٹر ٹاکوکومائی نے اس قسم کے ایک غیر معمولی واقعہ کا ذکر کیا ہے۔ جزائر فلپائن میں تقریباً ۱۹۱۷ء میں ایگوروٹ قبیلے کا ایک شخص پایا گیا جس کی دُم کئی انچ لمبی تھی۔ اس قبیلے کے کچھ افراد کی دُمیں ۸ سے ۱۰ انچ تک لمبی تھیں۔ ڈاکٹر ٹاکوکومائی کو بورنیو میں بھی ڈیاک قبیلے کا ایک دم دار مرد ملا تھا۔ اس کی دم کی لمبائی پونے تین انچ اور قطر پونا انچ تھا۔ دم پر بال نہیں تھے مگر جھریاں پڑی ہوئی تھیں۔ اس قبائلی کا بیان تھا کہ آس پاس کچھ اور اشخاص کے بھی اس طرح کی دمیں تھیں۔ ان کے پڑوسی کبھی کبھی ان کے قبیلے کو بندروں کا قبیلہ کہا کرتے تھے کیونکہ ان میں بہتوں کی دُمیں تھیں۔

اگرچہ طبی مسودات میں دم دار بچوں کی کافی تصویریں ہیں لیکن دم دار بالغوں کی تصویریں شاذ و نادر ہی مل سکتی ہیں۔

ڈاکٹر گاؤلڈ اور ڈاکٹر پائل نے اپنی تصنیف "عجائبات و نوادرات طب" میں کئی دم دار اشخاص کا ذکر کیا ہے۔ بعض صورتوں میں دم محض ایک سبتی جیسی تھی لیکن کچھ دُموں میں واضح طور پر ملے ہوئے حصے تھے جو اکثر و بیشتر سور کی دم سے ملتی جلتی ہوتی ہیں۔ اسی کتاب میں ایک چینی لڑکے کا بھی تذکرہ ہے جس کی دم ایک فٹ لمبی تھی۔

حال ہی میں ایک برٹش میڈیکل جرنل میں انسانی دم کا ایک واقعہ شائع ہوا تھا۔ اس رپورٹ کے مطابق ایک تن درست مگر دم دار بچہ پیدا ہوا تھا۔ جب وہ گیارہ ماہ کا ہو گیا تو اس کی ماں نے طبی امداد حاصل کرنے کا فیصلہ کیا۔ دم عمل جراحی کے ذریعہ بڑی آسانی سے الگ کر دی گئی۔ عام انسانی دموں میں کھال کی ایک سادی تہہ ہوتی ہے، مگر اس بچے کی دم میں اس سے زیادہ تہیں تھیں۔ اس کی لمبائی پونے تین انچ تھی اور اسے ہلایا اور ایک طرف سے دوسری طرف آہستہ آہستہ گھمایا جا سکتا تھا۔

دنیا کے مختلف حصوں میں سیاحوں نے بہت سی کہانیاں دُم دار انسانوں کے بارے میں سنی ہیں۔ مثلاً وسطِ افریقہ میں نیام نیام قبائلیوں کے بارے میں مشہور تھا کہ ان کے دو سے دس انچ تک لمبی دمیں ہوا کرتی تھیں۔ ڈاکٹر بارٹلس نے اپنی کتاب "آرکیوز آف اینتھرا پالوجی" میں دم دار انسانوں کی ۱۱۶ مثالیں دی ہیں، جن میں سے ۵۲ مرد تھے، ۱۶ عورتیں تھیں اور ۴۸ کی جنس معلوم نہ ہو سکی تھی۔ بعد میں انھوں نے ۹۲ مثالوں کا اضافہ کیا جن کی صحت پر انھیں نسبتاً زیادہ اعتماد تھا۔

ڈاکٹر گاؤلڈ اور پائل کی کتاب میں ایک پادری جارج براؤن کی سرگزشت درج ہے جو ۱۸۷۶ء میں نیو برٹین کے ساحل سے کچھ دور کائی میں ایک دم دار نسل کی پرورش کا ذکر کیا تھا۔ جارج براؤن کا بیان ہے کہ جو بچے بغیر دم کے پیدا ہوتے تھے انھیں قتل کر دیا جاتا تھا تاکہ وہ عوام کے مذاق و تمسخر کا نشانہ نہ بن سکیں۔ ایک اور کہانی میں یہ بتایا گیا ہے کہ جزائر شرق الہند میں جو ڈونگے بنائے جاتے تھے ان کی نچوں میں ملاحوں کی دُموں کے لیے سوراخ ہوا کرتے تھے۔ ایک روایت کے مطابق راجپوتانہ کی حکومت بہت دنوں تک دم دار راجاؤں کے ہاتھ میں رہی ہے۔ ایک اور روایت کے مطابق پیراگوے کے ایک قبیلے کے افراد دم دار تھے۔

اس قسم کے واقعات حیاتیاتی و طبی لٹریچر میں وقتاً فوقتاً ملتے رہتے ہیں۔ سائنس کے نقطۂ نگاہ سے انسانی دم کو ایک بکثرت واقع ہونے والی غیر معمولی ساخت تصور کیا جاتا ہے۔ تمام قاعدے سے اس طرح کی ژولیدگی باقاعدگی کے ساتھ تو نہیں ہوتی لیکن اتنی کم بھی نہیں ہوتی کہ اسے طبی نقطۂ نظر سے نظر انداز کیا جا سکے۔

ڈارون کے نظریۂ ارتقا پیش کرنے سے بہت پہلے بھی دم دار بچوں کی پیدائش کا علم تھا لیکن ان کو بھوت پریت کا اثر قرار دیا جاتا تھا اور انسان اور دیگر حیوانات کے تعلق کی طرف کسی کا دھیان نہیں جاتا تھا۔

دم دار بچوں کی پیدائش کی توجیہ یہ کی جاتی ہے کہ کبھی کبھی انسان میں اس کے دور کے کسی مورث کی خصوصیات جنھیں طویل عرصے سے وہ چھوڑ چکا ہے، دوبارہ نمودار ہو جاتی ہیں۔ بے شبہ انسان کا بہت دور کا مورث ایک کار آمد دم کا بھی مالک تھا اور کبھی کبھی پچھلی ملکیت کا دوبارہ مل جانا خلاف قیاس نہیں۔

انسان کے ریڑھ کی بناوٹ ہر لحاظ سے ریڑھ کی ہڈی والے

کہ اس نے ایک صلیبی تختی دیکھی جس کو عیسائی اپنی قبروں پر نصب کرتے اور اس پر اپنی تاریخ وفات کندہ کراتے ہیں۔ اس تختی پر اس نے اپنا نام کندہ پایا جس کے الفاظ یہ تھے "اڈون ریڈ المتوفی، ۲ نومبر ۱۹۱۰ء"

اس سائنس داں نے اپنا خواب اپنے اکثر دوستوں سے ہنستے ہنستے بیان کیا لیکن وہ ٹھیک ۲ نومبر ۱۹۱۰ء میں وفات پا گیا۔ کیا یہ اتفاق حادثہ تھا کیا اس میں کوئی شک و شبہ ہے کہ یہ خواب پیش بینی اور غیب دانی کے طور پر تھا۔؟

بعض خواب ایسے ہیں جو آنے والی مصیبت کیلئے خطرہ کی گھنٹی کے قائم مقام ہیں۔ منجملہ ان کے یہ کہ ایک امریکی سپاہی نے جو کیپٹن گبون سے موسوم تھا، اپنے دونوں لڑکوں کے ساتھ بروکلین تھیٹر جانے کا ارادہ کیا۔ تھیٹر کے دفتر سے تین نشستیں محفوظ کرالیں۔ تھیٹر جانے سے ایک رات پیشتر خواب دیکھا کہ ایک زبردست آگ بھڑک اٹھی اور تھیٹر کو اپنے شعلوں کی لپیٹ میں لے لیا جس سے تین سو اشخاص ہلاک ہو گئے۔ خواب نہایت واضح تھا۔ وہ شخص نیند سے گھبراتے ہوئے جاگا تھا۔ اس کا سارا جسم کانپ رہا تھا۔ دوسرے دن تھیٹر کے دفتر کو اطلاع دی کہ وہ اور اس کے دونوں لڑکے تھیٹر نہیں آئیں گے۔ اسی رات ایک خوفناک آگ بلند ہوئی اور سارے تھیٹر کو جلا دیا۔ تین سو مرد اور عورتیں جل گئیں۔ اکثر عالموں نے اس خواب کے واقع کی تحقیق کی اور اس کی صحت کی گواہی دی۔ تصدیق کرنے والوں میں مشہور انگریز سائنس داں سر ولیم بالآٹ بھی شامل تھا۔

بعض لوگوں نے خوابوں سے بے شمار فائدے اٹھائے۔ جوئے اور گھوڑ دوڑ کے میدانوں میں شرط لگا کر جیت گئے۔ اس قسم کے واقعات بے شمار ہیں، لیکن ان میں سے ایک بڑے حصے کو بخت و اتفاق کی طرف منسوب کرنا کوئی دشوار نہیں، البتہ اگر کوئی یہ خواب دیکھے کہ اتنی رقم وہ جُوئے میں جیت گیا اور واقعہ میں اسے بڑا انعام ہاتھ آ گیا تو اس حالت میں اتفاق بخت و اتفاق کے قانون کی طرف منسوب نہیں کیا جا سکتا۔ بلکہ اس کی تعبیر و توجیہ وہی ہوگی جو اوپر مذکور ہوئی۔

موجودہ زمانے میں ارباب علم النفس خوابوں کے راز معلوم کرنے اور علمی بنیادوں پر ان کی صحیح تعلیل و تعبیر کرنے کے لیے مسلسل بحث و تحقیق میں مصروف ہیں، کچھ بعید نہیں کہ وہ کوئی تسلی بخش حل پیش کر دیں اور یہ ثابت کر دکھائیں کہ خواب مجرد مظاہر نہیں ہیں، جو خواب دیکھنے والے کے سامنے بلا تعلق سبب کے درپیش ہوتے ہیں۔ بلکہ ان کے اور واقعات کے درمیان ایک ایسا ربط و علاقہ ہے، جس کے انکار کی گنجائش نہیں۔

دنیا کے دسترخوان پر مختلف قوموں کی غذائیں

روس

روس بڑا وسیع ملک ہے۔ وہاں کے مختلف حصوں کی آب و ہوا مختلف ہے' اس لیے مختلف حصوں کی خوراک بھی مختلف ہے۔ پھر بھی خوراک کا بنیادی اور مرکزی نظام یکساں ہے۔ کسانوں کی خاص غذا رئی کی روٹی ہے۔ رئی ایک قسم کا غلہ ہے جو وہاں کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔

روس میں کھٹی دہی کا استعمال بہت ہوتا ہے اور چقندر اور ککڑی کے اچار کا استعمال بھی وہ بہت کرتے ہیں۔

بورش (چقندر کا سوپ)

بورش کی بہت سی قسمیں ہیں مگر سب ترش ہوتی ہیں

اجزائے ترکیبی: گوشت کا پانی، ۵ بڑے چقندر، مکھن، سیاہ مرچ اور ترش دہی۔ تیاری کا طریقہ: چقندر خوب اچھی طرح صاف کرکے دھو لو اور اس کے قتلے کاٹ لو۔ ایک پتیلی میں مکھن پگھلا لو اور مکھن خوب گرم ہو جائے تو اس میں چقندر ڈال کر بیس منٹ تک پکاؤ۔ اس کے بعد اس میں گوشت کا پانی ڈالو۔ جب یہ پانی جذب ہو جائے تو اور گوشت کا پانی ڈالو۔ اسی طرح تھوڑا تھوڑا گوشت کا پانی ڈالتے رہو' یہاں تک کہ چقندر خوب گل جائیں۔ ایک الگ دیگچی میں گوشت کا پانی ابالو' اور اس میں انڈیل دو اور تقریباً آدھ گھنٹے تک پکنے دو۔ اس کے بعد ترش دہی ڈال کر خوب چلاؤ اور اتار کر استعمال کرو۔

نوورو سکیا برانیا (نوورو سکی بکری کا گوشت)

اجزائے ترکیبی: بکری کے گوشت کے چند قتلے، ایک چھوٹا کرم کلا، ایک گاجر، ایک شلجم، ایک یا دو آلو، ایک چھوٹا گوبھی کا پھول، آدھ سیر گوشت کا پانی، مکھن، آٹا، نمک، سیاہ مرچ اور رئی کی روٹی۔

تیاری کا طریقہ: ترکاریوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لو اور مکھن سے بھون لو۔ جب ہلکی ہلکی سرخی آجائے تو ان ترکاریوں کو ایک مٹی کی ہانڈی میں بھر لو اور اس میں تھوڑا سا مکھن اور آٹا ڈال دو اور گوشت کے قتلے بھی ڈال دو اور نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر ہانڈی کو بند کر دو اور ڈھکنے کے چاروں طرف رئی کا آٹا لگا دو۔ اس کے بعد ہلکی آنچ والی بھٹی میں ایک گھنٹہ رکھ کر نکال لو۔

کوٹلیٹکی (کوفتے)

تازہ کچا بکری کا گوشت کوفتوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ گوشت کا قیمہ بنا لو۔ تھوڑی سی گردوں کی چربی بھی شامل کر لو۔ کتری ہوئی پیاز، ڈبل روٹی کے تھوڑے سے سوکھے ہوئے ٹکڑے، سیاہ مرچ اور ایک انڈا قیمہ میں ملا کر گوشت کے کوفتے بنا لو اور ہر کوفتہ پر ڈبل روٹی کے ٹکڑے پیس کر لپیٹ دو۔ اس کے بعد کوفتوں کو مکھن میں تل لو' پھر ترش دہی میں تھوڑا سا مکھن ملا کر کوفتوں پر ڈال دو۔ سارے روس میں یہ کوفتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔

کوکاسکی شاسلک (کوہ قاف کا بکری کا گوشت)

اجزائے ترکیبی: دو یا تین پونڈ بکری کی ران' پیاز، سرکہ' نمک اور سیاہ مرچ

تیاری کا طریقہ: گوشت کی بوٹیاں بنا لو۔ چربی کے بھی ٹکڑے کر لو۔ اب گوشت اور چربی کو ایک مٹی کی ہانڈی میں رکھو' اچھی طرح نمک چھڑکو اور کتری ہوئی پیاز اور تھوڑی سی سیاہ مرچ بھی اس میں ڈال دو اور سرکہ اور پانی برابر مقدار میں اس ہانڈی میں ڈالو۔ ہانڈی کو بند کرکے چار گھنٹے تک کھا رہنے دو اس کے بعد گوشت کی بوٹیاں ہانڈی میں سے نکال کر خشک کرکے تل لو۔ یہ گوشت عموماً ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ کھاتے ہیں۔

کاؤکاسکی پلاؤ (کوہ قافی پلاؤ)

اجزائے ترکیبی: دو پونڈ بکری کے پٹھے یا ران کا گوشت' ایک پونڈ چاول' گوشت کا پانی ½ پونڈ' ایک کتری ہوئی پیاز' تیج پات' نمک اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ: گوشت کی بوٹیاں کاٹ لو۔ دیگچی میں تھوڑی بکری کی چربی پگھلا لو اور اس میں پیاز تل لو۔ جب پیاز ہلکی گلابی ہو جائے تو اس میں گوشت کی بوٹیاں ڈال دو۔ اب تھوڑا گوشت کا پانی ڈالو اور نمک اور سیاہ مرچ بھی ڈال دو اور دیگچی کا ڈھکنا بند کرکے آگ پر رکھ دو اور اس وقت تک پکنے دو' جب تک گوشت کچھ کچھ گل جائے' اس کے بعد کھولتے ہوئے پانی سے چاول دھو کر دیگچی میں ڈال دو اور اوپر سے ٹھنڈا پانی چھوڑ دو۔ تھوڑا سا گوشت کا پانی اور ڈال دو اور سیاہ مرچ' تیج پات ڈال کر دیگچی کو ڈھک دو۔ جب چاول گل جائیں تو اتار کر استعمال میں لاؤ۔

دوسرے جانوروں ہی کی طرح ریڑھ کی ہڈی کے ستون کا آخری سرا ایک ساتھ بڑھی ہوئی "کئی ہڈیوں کا بنا ہوتا ہے اور اسے دمچی کی ہڈی کہا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ دوسرے جانوروں کی دم کی ہڈی کے مشابہ ہوتی ہے یہ ہڈی انسان میں غیر ترقی یافتہ حالت میں ہوتی ہے جو مختلف ارتقائی مدارج کے طے کرنے کے بعد انسان کے لیے قدرت کی نگاہ میں دم غیر ضروری ہو گئی ہے۔

ڈاکٹر مے نارڈ متکالف اپنی تصنیف "نامیاتی ارتقا" میں لکھتے ہیں "یہ ایک دل چسپ حقیقت ہے کہ بعض صورتوں میں انسان نے موہومی دم کے عضلات کو برقرار رکھا ہے"۔

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کی "بک آف سرجری" میں بھی دُمدار بچوں کی پیدائش کی طرف توجہ دلائی گئی ہے اور ان کی دم کو جلد از جلد بذریعہ جراحی نکال دینے کا مشورہ دیا گیا ہے کیونکہ اگر دم کافی لمبی ہو تو انسان کو دوسرے جانوروں سے بالکل مختلف طرز رہائش کی وجہ سے بڑی مشکلیں پیش آئیں گی۔ ان دموں کا بذریعہ جراحی نکالنا اتنا ہی آسان اور بے خطر ہے جتنا کہ کسی کتے کی دم کاٹنا۔

شکم مادر میں انسانی جنین کی جسمانی ساخت کے مطالعے سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ ہر انسان زندگی کی ابتدا میں دم دار رہتا ہے! خواہ آپ یقین کریں یا نہ کریں، ماں کے پیٹ ہی میں انسان ارتقائی مراحل طے کرتا ہے ڈیڑھ مہینے تک دوسرے حیوانات کے جنین اور انسانی جنین میں کوئی خاص فرق نہیں ہوتا۔

سچ پوچھیے تو اچنبھے کی بات یہ ہے کہ انسانی دموں کی مثالیں اتنی کم کیوں ہیں! اس کی وجہ یہ ہے کہ قدرت دھیرے دھیرے دموں کی مثالوں کو کم کرتی جا رہی ہے جو اعضا غیر ضروری ہو جاتے ہیں ان سے مکمل نجات دلانے میں قدرت کو بڑا لمبا عرصہ لگ جاتا ہے۔ غالباً اسی سست رفتار مگر محتاط عمل کی بدولت پچھلی ساخت پر واپسی کا رجحان بھی کم ہی ہوتا ہے۔ یا یہ بھی ممکن ہے کہ ان کو مستقبل کے استعمال کے لیے رکھ لیا گیا ہو، تاکہ اگر بدلے ہوئے حالات میں ان کی ضرورت پڑے تو وہ پھر کام دے سکیں۔ انسانی جسم میں تنہا دم ہی ایسا عضو نہیں، جو اب ترک ہو چکا ہے۔ انسان کو قدرت نے ایسے عضلات بھی عنایت کیے ہیں، جو کانوں کو ہلا سکتے ہیں، مگر یہ غیر ترقی یافتہ ہوتے ہیں کیوں کہ ان کی کوئی افادیت نہیں رہی لیکن اگر مسلسل مشق کی جائے تو ان عضلات کی نمو اتنی ہو سکتی ہے کہ ان کی مدد سے ایک حد تک رضاکارانہ طور پر کان پھڑپھڑائے جا سکتے ہیں بہت سے اسکولی بچے اس میں مہارت حاصل کر لیتے ہیں اور اس سے اپنے ساتھیوں کا دل بہلایا کرتے ہیں۔

اپینڈکس کا علم بھی ہر شخص کو ہے یہ بھی بے کار عضو کی ایک مثال ہے۔ یہیں، انسانوں میں بھی ایک دوسری آنت کی یاد دلاتی ہے، جو اب بھی حیوانات کی بعض ذاتوں میں پائی جاتی ہے۔ لیکن اب یہ انسان کے لیے نہ صرف بیکار ہے بلکہ کبھی کبھی اس کا وجود زندگی کو خطرے میں ڈال دیتا ہے۔ کب تک قدرت اس غیر ضروری تھیلی کو پیدا کرتی رہے گی! یہ کسی کو معلوم نہیں ہے۔ اگرچہ اسے کبھی نہ کبھی بالکل ختم ہونا ہی ہے۔

پنڈلی میں نس کی طرح کا ایک پتلا سا عضلہ ہوتا ہے، جسے "پلانٹرس مسل" کہتے ہیں۔ اس میں عضلاتی قوت بالکل نہیں ہوتی۔ نہ چلنے میں کوئی مدد ملتی ہے۔ پھر بھی امتدادِ زمانہ کے اثر سے اب تک محفوظ رہا ہے۔ چارپاؤں والے جانوروں میں یہ عضلہ کافی بڑھا ہوا، اور بہت ہی کارآمد ہوتا ہے۔

انسانی جسم پر بال بھی ہمارے حیوانی جد و ثون کی یادگار ہیں اور غیر ضروری ہیں کیوں کہ انسان کپڑوں کے ذریعہ اپنے جسم کو نا اتنا موسم کے اثرات سے بچانا سیکھ چکا ہے لیکن ابھی تک اس کی نشو و نما جاری ہے اور کبھی کبھی تو اس حد تک پہنچ جاتی ہے کہ انسان اور بندر اس لحاظ سے برابر ہو جاتے ہیں۔

انسان اور دوسرے حیوانات کے قریبی رشتے کی یہ شہادتیں اس بات کا ثبوت ہیں کہ دم دار بچوں کی پیدائش سائنٹفک نقطۂ نظر سے دل چسپ ہو تو ہو لیکن تعجب خیز نہیں۔

اس ایٹمی دور میں ہمیں سیمرئیل بٹلر کی اس رائے سے اتفاق کرنا پڑتا ہے کہ "اگر ہمارے دماغ بھی دکھائی دینے لگیں تو ہمیں ان میں بھی دمیں نظر آئیں گی"۔

(مترجمہ: مظہر الحق۔ الٰہ آباد)

لاکھوں دن کے کام کا نقصان
جناب! میں سخت کھانسی اور زکام میں مبتلا ہونے کی وجہ سے آج دفتر حاضر نہ ہو سکوں گا امید ہے آپ معاف فرمائیں گے۔
اور یہ صرف اس لئے کہ لوگ کھانسی، نزلہ اور زکام کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اپنے گرد و پیش نظر ڈال کر دیکھئے کہ کتنے آدمیوں کا کتنا قیمتی وقت ان عام بیماریوں کے سبب ضائع ہو جاتا ہے۔
ایک طرف وقت اور دولت برباد ہوتی ہے تو دوسری طرف صحت و مسرت۔
اس بے اندازہ نقصان سے پناہ کی سب سے اچھی تدبیر ہے سعالین کا استعمال جو کھانسی۔ نزلہ اور زکام سے بچاؤ کا ذریعہ بھی ہے اور موثر علاج بھی۔
کھانسی، نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا
سعالین
گلے اور سینہ کی حفاظت کرتی ہے
ہمدرد
دواخانہ (وقف) دہلی

کیا دُنیا میں کوئی چیز ناممکن ہے؟

جواب: عملی نفسیات سے معلوم ہوتا ہے کہ انسان کچھ بھی بن سکتا ہے اور کچھ بھی حاصل کر سکتا ہے بشرطیکہ اس کی لگن پوری ہو اور اس کے حصول کی کوشش کرتا رہے اور وہ چیز قانونِ فطرت کے خلاف نہ ہو اور وہ اس کے حصول میں اس چیز کی قیمت کے طور پر برابر کی خدمت پیش کر سکتا ہو۔ جب ہم یہ سوال کریں کہ آیا کوئی مزدور ڈاکٹر بن سکتا ہے تو ان شرائط کو ذہن میں رکھنا ہوگا۔ سیدھی سی بات ہے کہ بہت سے مزدور نہ ڈاکٹر بننا چاہتے ہیں، نہ اس کی کوشش کرتے ہیں اور نہ اس قربانی کے لیے تیار ہیں جس کا مطالبہ یہ آرزو کرتی ہے۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر بننے کے لیے ایک شخص کو اتنی ذہانت کی ضرورت ہوتی ہے جو عام اور قدرتی سمجھ بوجھ والے ذہین لوگوں کی ذہانت سے بھی کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ ایک مزدور کی ذہانت قدرتی طور پر عام ذہین لوگوں سے بہت زیادہ نہیں ہے تو اس کی ڈاکٹر بننے کی آرزو ایک قدرتی قانون کے خلاف ہے۔

تاہم اگر کسی مزدور میں حسبِ ضرورت ذہانت موجود ہے، اس کے اندر لگن ہو اور اس مقصد کے لیے یکسو ہو کر کام کرے اور ضروری قربانیاں دے سکے تو اس کے لیے ڈاکٹر بننا ممکن ہو سکتا ہے۔

یکسوئی نہ ہونے کے اسباب کیا ہیں؟

جواب: سب سے زیادہ عام وجہ جذباتی کش مکش ہوتی ہے۔ مثلاً ایک ٹیچر کا بیان ہے کہ "اپنی خود پسندی کی وجہ سے مجھے یکسوئی حاصل نہیں ہوتی"۔ قانونِ توجہ یہ ہے کہ کوئی شخص دو چیزوں کی طرف ایک ہی وقت میں توجہ نہیں دے سکتا۔ اس لیے توجہ قائم رکھنے کا پہلا اصول یہ ہے کہ جو مسئلہ آپ کے سامنے ہو، پہلے اس پر دھیان دیجیے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو اپنی پریشانیوں کو دور کرنے کی کوشش کیجیے، لیکن یہ امید ہرگز نہ رکھیے کہ آپ دونوں طرف ایک وقت میں توجہ دے سکیں گے۔

دلچسپی کا نہ ہونا بھی یکسوئی کے نہ ہونے کی ایک وجہ ہے۔ جب تک کسی کام سے دل چسپی نہ ہو اور اس میں دل و جان سے نہ لگ جائے، تب تک انسان کو دل چسپی حاصل نہیں ہو سکتی۔ ایسی صورت میں اس چیز پر قوتِ ارادی کے بغیر متوجہ رہنا سخت دشوار ہے، بلکہ ناممکن ہے۔ اس لیے جب آدمی کسی چیز پر توجہ دینے کے لیے قوتِ ارادی پر زور دے رہا ہو تو اس چیز پر توجہ نہیں دے سکتا، جو وہ کر رہا ہو۔ دل چسپی خود توجہی کے ذریعہ پیدا کی جا سکتی ہے۔ جہاں دل چسپی بالکل نہ ہو یا کم ہو، وہاں یہ سادہ سا فارمولا مرتب کر دیجیے:

"یہ کام مجھے دن بہ دن زیادہ دل چسپ ہوتا معلوم ہو رہا ہے" یا "یہ معاملہ میرے لیے نہایت اہم ہے اور مجھے روز بروز دلچسپ محسوس ہو رہا ہے"۔ یکسوئی کے نہ ہونے کی ایک وجہ تھکن بھی ہے۔ ایک خاتون نے بتایا کہ بیٹھتی ہوں تو یکسوئی حاصل نہیں ہوتی۔ تھکے ہوئے ہونے کی شکل میں یکسوئی کی کوشش فضول ہے۔ اس مقصد کے لیے پہلے آرام کر لینا یا سو لینا ضروری ہے۔

کام کے وقت نیند آنے کا کیا سبب ہے؟

جواب: زندگی میں باقاعدگی نہ ہونے کی وجہ سے کام یا کھیل میں بھی دلچسپی نہیں پیدا ہوتی۔ یہ صورت زیادہ کھانے کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے کیونکہ جسم کو زیادہ غذا ہضم کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ گردوں اور مثانہ کا فعل خراب ہو جس کی وجہ کسرت میں کمی ہو سکتی ہے۔ اس حالت کو دور کرنے کے لیے عادات میں باقاعدگی پیدا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ سویرے سونا اور سویرے اٹھنا، سونے کے کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھنا، روزانہ کسرت کرنا اور ٹہلنا وغیرہ ضروری ہیں۔ کھانا زیادہ نہیں کھانا چاہیے۔ غذا خوش ذائقہ اور سادہ ہونی چاہیے۔ پھل، سبزیاں اور پھلوں کا عرق نہایت عمدہ چیز ہے۔ ان کا استعمال انسان کے لیے اپنا علاج آپ ہے۔

کیا سر کی ساخت سے انسان کی ذہنی افتاد کا پتہ چل سکتا ہے؟

یہ طریقہ فرینالوجی کہلاتا ہے۔ ممکن ہے کہ پرانے لوگ اس پر اعتقاد رکھتے ہوں لیکن انسانی دماغ کی ساخت کے متعلق طبی دنیا اتنی آگے بڑھ چکی ہے کہ اس طریقہ کی کوئی اہمیت باقی نہیں رہی ہے اور اس سوال کا جواب نفی میں دیا جا سکتا ہے۔

کیا نفسیات کی رو سے "اختیار" کا وجود ہے؟

اکثر نفسیاتی ماہرین عقیدۂ اختیار کو درست تسلیم نہیں کرتے۔ ان کا عقیدہ ہے کہ اگر کوئی شخص کوئی خاص کام کرتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہے کہ سابقہ تجربات، خیالات اور موروثی اثرات نے اس کو ایسا کام کرنے پر آمادہ کیا ہے۔ اگر اس شخص نے اس کی جگہ کوئی دوسرا فعل کیا ہوتا تب بھی وہ سابقہ تجربات اور موروثی اثرات ہی پر مبنی ہوتا۔ ظاہر ہے کہ ان حالات میں موروثی اثرات کا وجود قابلِ تسلیم ہے۔

ناخن کترنا

ناخن کترنے کی عادت اکثر عصبی المزاج بچوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ ایک لاشعوری اور اکثر اوقات اضطراری حرکت ہوتی ہے بعض بچے بلکہ بڑی عمر کے افراد تک دوسری چیزیں بھی (مثلاً پنسل، قلم وغیرہ) کترنے یا چبانے لگتے ہیں، بالخصوص اس وقت جبکہ ان کی توجہ کسی خاص مسئلے میں لگی ہوئی ہو یا ان پر کوئی جذباتی بار پڑ رہا ہو بعض اوقات ناخن کترنے کی عادت ایک ہی خاندان کے کئی افراد میں پائی جاتی ہے معلوم ہوتا ہے کہ ایسی صورتوں میں نقالی کا جذبہ اس کا محرک ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ ناخن کترنے کے ساتھ غیر معمولی عصبی اضطراب یا جذباتی تناؤ ظاہر کرنے والی دوسری حرکات بھی موجود ہوں مثلاً انگوٹھا چوسنا، بستر میں پیشاب کر دینا، نیند میں چلنا (مشی فی النوم)، ڈراؤنے خواب (کابوس) اور مختلف اقسام کے ڈر (فوبیا) وغیرہ۔ دراصل یہ سب تناؤ کے مظاہر ہیں، جو عموماً زیادہ بے چین، مضطرب الاعصاب، تیز و تند اور جلد باز بچوں میں پائے جاتے ہیں۔ امتحان کی قربت، اسکول جانے کے انتظار، سینما کے ڈراؤنے مناظر کے نظارے، یا کسی جوش و ہیجان کے موقع پر تناؤ زیادہ ہو جانے سے بچہ ناخن کترنے لگتا ہے۔ بچہ کی غالباً یہ فطری جبلت بھی ہوتی ہے کہ جو چیز ہاتھ لگے اسے چوسنے لگے۔ ایک خوش مزاج اور مطمئن بچہ میں یہ عادت چنداں قابل توجہ نہیں ہوتی، کم پائی جاتی ہے اور ممکن ہے کہ آپ ہی آپ جاتی رہے۔

علاج یہ ہے کہ بچے کے تناؤ کے بنیادی اسباب (جذباتی محرکات) کو تلاش و جستجو کے بعد دور کیا جائے۔ ان اسباب کا پتہ لگانا اکثر مشکل ہوتا ہے، مگر نرمی اور دم دلاسے سے کام لیکر بچہ کا اعتماد حاصل کیا جائے۔ اس سے دھیرے دھیرے اس میں خود اعتمادی اور مستقل مزاجی پیدا ہو جاتی ہے، خوف و اضطراب اور تناؤ دور ہو کر وہ مطمئن اور پرسکون ہو جاتا ہے اور ناخن کترنا ترک کر دیتا ہے۔ دھمکانے یا سزا دینے، یا گھر میں زیادہ روک ٹوک کرنے سے تناؤ زیادہ ہو جاتا ہے اس لیے بچہ سے زیادہ سختی اور بات بات پر ٹوکنے اور روکنے سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ مدرسہ کے حالات و ماحول میں بھی سختی کے بجائے نرمی اور سکون کا عنصر غالب ہونا چاہیے۔ سخت گیری، ڈانٹ ڈپٹ یا ناخنوں پر کڑوی دوائیں لگانے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا، بلکہ بعض اوقات بچہ ان دواؤں سے لطف حاصل کرنے لگتا ہے یا عادی ہو جاتا ہے۔ ناخن کترنے کی عادت بتدریج اور آہستہ آہستہ دور ہوتی ہے، اصلاحی زمانے میں اکثر پہلے بچہ کی دوسری عصبی علامتوں میں افاقہ آتا ہے اور آخر کار وہ ناخن کترنا چھوڑ دیتا ہے۔

بچہ کی غذا میں پروٹینز (لحمیات) کی اہمیت

بچہ کی قدرتی بڑھوتری کے لیے اس کی روزانہ غذا میں پروٹینی اجزا (لحمیات) کی کافی مقدار موجود ہونی چاہیے۔ پروٹینی رسد ناکافی ہونے سے بچے کی بالیدگی رک جاتی ہے، جسم ٹھٹھر جاتا ہے، عضلات کی بڑھوتری کم ہوتی ہے، قوت کم ہو جاتی ہے، جسمانی اور دماغی پستی کے ساتھ قوتِ مدافعت کم زور ہو کر مختلف سرایتوں سے متاثر ہونے کی حساسیت بڑھ جاتی ہے۔ چنانچہ پروٹینی قلت کے ایسے تمام عوارض کی روک تھام کے لیے اس کی غذا میں ہمیشہ پروٹینی اجزا کی کافی مقدار استعمال کرتے رہنا چاہیے جو گوشت سے بآسانی حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ گوشت سے حیاتین "ب" اور بعض ضروری معدنی مرکبات بھی حاصل ہو کر اس کی صحت اور بڑھوتری میں مدد کرتے ہیں۔

خواتین کے لیے روزمرہ کام آنیوالی باتیں

دھلنے والی چیزوں کے داغ دھبوں کو ختم کرنا۔ ایسی چیزوں پر داغ لگ جائے کہ جس کو بہ آسانی دھو سکتے ہیں تو ایسے داغ پر انڈے کی زردی رگڑیں اور فوراً دھو دیں۔ داغ یقینی طور پر جاتے رہیں گے۔

شراب، روشنائی اور پھلوں کے داغ دھبوں کو مٹانا؛ جس کپڑے پر شراب، روشنائی اور پھل وغیرہ کے داغ پڑ جائیں تو ٹماٹر کے عرق میں اس کپڑے کے دھبے کی جگہ کو ڈبو کر ہاتھوں کی انگلیوں سے ملیں، بہت جلد تمام دھبے دور ہو جائیں گے۔ اگر ہاتھوں پر اشیاء مذکور کے داغ پڑ جائیں تو بھی اسی قاعدے سے جاتے رہیں گے۔

کپڑوں سے کولتار کے دھبوں کو مٹانا: جس حصے پر داغ لگ کر بدنما ہو گئے ہوں اس حصے کو تارپین میں تر کر کے اچھی طرح رگڑ دیں کولتار کے نشان جاتے رہیں گے۔

لینن کے کپڑوں سے روشنائی کے داغ دور کرنا: جس جگہ روشنائی کے دھبے موجود ہوں اس حصے کو چربی خالص گداختہ میں ڈبو دیا جائے۔ تھوڑے وقفہ کے بعد دھبے والے کپڑے کو نکال کر چربی کو اچھی طرح دھو کر صاف کریں۔ داغ جاتے رہیں گے۔ یہ طریقہ بحد کامیاب ہے

ریشمی کالے کپڑے پر سے پوٹین کے داغ دھبے چھڑانا: جس حصے پر پوٹین کا رنگ لگ گیا ہو اس حصے کو دیر تک کلوروفارم سے رگڑنا چاہیے۔ تمام داغ پوٹین کے مٹ جائیں گے اور کپڑے کے اصل رنگ قائم رہیں گے۔ دوسرے کپڑوں کے داغ بھی جو پوٹین کے لگنے پر بدنما دکھائی دیتے ہوں اسی طرح دور ہو سکتے ہیں۔

عام کپڑوں پر سے پوٹین کے داغ مٹانا: کپڑوں پر سے رنگ اور دھبے وغیرہ دور کرنے کا ایک دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ایمونیا اور تارپین برابر وزن کسی برتن میں رکھیں اور داغ لگے مقام کو دو یا تین مرتبہ مذکورہ برتن میں بھگوئیں۔ اس کے بعد صابن کے جھاگ سے اچھی طرح دھو لیں۔ کپڑے پر سے تمام داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

اگر پوٹین کے رنگ کھڑکیوں پر پڑے نظر آتے ہیں تو تھوڑے اکزالک ایسڈ ایک پائنٹ گرم پانی میں ملائیں اور بقدر ضرورت ایک پیالے میں نکال کر کسی کپڑے کی پوٹلی تر کر کے ان دھبوں کو چھڑائیں۔ لیکن احتیاط رہے کہ یہ ایسڈ ہاتھ میں نہ لگنے پائے کیونکہ یہ بہت ہی خطرناک زہر ہے۔ اسے ایسی جگہ پر رکھیں کہ بچے نہ چھو سکیں۔

لکڑی یا پتھر کو رنگنا:۔ ریس ۱۲ اونس لیکر پگھلائیں اور اسے مچھلی کا تیل چھ گیلن اور میلڈ سلفر ایک پونڈ میں اچھی طرح ملائیں۔ پھر گیرو یا کوئی حسب پسند تھوڑا سا رنگ تیسی کے تیل میں آمیز کر کے بذریعہ برش لکڑی پر لگائیں لیکن پہلے رنگ بہت ہلکا لگائیں۔

پیتل کی اشیا صاف کرنا؛ ایک اونس رائن اسٹون سفوف کی صورت میں چھ اونس میتھا تیں ایک اونس اور بقدر ضرورت پانی۔ ان سب کو اچھی طرح ملائیں اور اونی کپڑے سے جس پیتل کے برتن کو صاف کرنا ہو یہ مرکب لگا کر صاف کریں۔ عام طور پر لوگ اس مرکب میں نائٹرک اور سلفیورک ایسڈ بھی ملا دیتے ہیں جو بہت تیز ہو جاتا ہے۔

ہاتھی دانت کی بنی ہوئی چیزوں کو صاف کرنا: سب سے پہلے ان چیزوں کو کسی برش کے ذریعہ صابن اور پانی سے دھوئیں اور دھوپ میں رکھ دیں۔ دوبارہ صابن کے جھاگ میں تھوڑی دیر رکھ کر نکالیں اور پانی سے دھو کر دھوپ میں رکھ دیں۔ اسی طرح دو تین مرتبہ دھونے اور خشک کرنے پر چمکدار ہو جاتی ہے۔

چاقو کو زنگ لگنے سے بچانا، لوہے کے بنے ہوئے چاقو جو روزمرہ کام میں نہ آتے ہوں انھیں محفوظ رکھنے کا سہل ترین طریقہ ہے کہ تین حصہ سوڈے میں ایک حصہ پانی ملا کر اس محلول میں چاقو کو ڈبو دیا جائے اور تھوڑی دیر کے بعد نکال کر چاقو کو خشک کر لیا جائے اور ایک اونی کپڑے میں لپیٹ کر کسی غیر مرطوب جگہ میں رکھ دیا جائے۔ عرصہ دراز تک اس چاقو پر مطلق زنگ نہیں آتا۔

ریشمی کپڑے اور فیتے وغیرہ کے رنگوں کو تادیر قائم رکھنا؛ ایسے کپڑوں اور فیتوں کو براؤن رنگ کے کاغذ میں تہہ کر کے رکھ دیں [illegible] سفید کاغذ میں کلورائڈ آف لائم کپڑوں کے رنگ کو خراب کر دیتا [illegible] اور ساٹن کے سفید کپڑے کو نیلے کاغذ سے [illegible] کر دینا [illegible] براؤن کاغذ [illegible]

... ظہیر بھائی آپ تو بڑے اپنے آدمی معلوم ہوتے ہیں۔ آپ سے یہ بات اچھی نہیں لگتی

راشد: چھی چھی! ایسی خود غرضی! نیاز: یہ تو سچ مچ بڑے شرم کی بات ہے۔

ظہیر: (تیوری چڑھا کر) آپ سب احمق ہیں' یہ نہ کوئی شرم کی بات ہے' نہ خود غرضی کی بات ہو۔ میرے بیر ہیں۔ نہیں دیتا میں کسی کو!

تھوڑی دیر کے لیے ہر طرف خاموشی چھا گئی۔ ظہیر کی اس خود غرضی کا سب کو افسوس تھا۔ راشد میاں نے آخر اس خاموشی کو توڑا۔ کہنے لگے: "بھائی اب تو آنتیں قل ہو اللہ پڑھنے لگیں' چلیے کھانا کھایا جائے۔"

یہ سنتے ہی جیسے سب چونک اٹھے۔ دوڑتے بھاگتے' چھلانگیں لگاتے باغ کے دوسرے کنارے چوکیدار کی کوٹھری میں پہنچے۔ اپنا اپنا ناشتہ دان اٹھایا اور چلے بڑ کے پیڑ کے تلے۔

ارے! اور ظہیر صاحب کا ناشتہ دان؟ بھئی واہ' بے چارے جلدی میں گھر ہی بھول آئے!

سب نے منہ ہاتھ دھوئے' گھاس پر دستر خوان بچھایا اور اپنا اپنا ناشتہ دان کھولا۔ بڑے مزے مزے کے کھانے تھے۔ پلاؤ' شامی کباب' کوفتے' پوری' کچوری' طرح طرح کی ترکاریاں' دہی پھلکی' دہی بڑے' حلوا' لڈو' برفی' گلاب جامن وغیرہ۔ کھانے کی سوندھی سوندھی' میٹھی میٹھی خوشبو چاروں طرف پھیل رہی تھی۔

ظہیر پر اس وقت کچھ ایسی شرمندگی سوار ہوئی کہ ایک بڑے سے املی کے درخت کے پیچھے چھپ گیا اور سب بچوں کی طرح بھوک اسے بھی ستا رہی تھی۔ اس وقت اپنی بھول پہ وہ کیسا پچھتا رہا تھا۔ اپنے جی میں کہہ رہا تھا: کاش میں بھی اپنا ناشتہ دان لیتا آتا تو اس وقت مزے سے ان سب کے ساتھ کھاتا ہوتا! سب کو کھاتے دیکھ کر بھوک کا احساس اور بھی تیز ہو گیا۔

اب اس کو ایک اور خیال آیا۔ یہ لوگ کیسے خود غرض ہیں' خود کھائے چلے جا رہے ہیں' مجھے پوچھتے تک نہیں' کیسے برے ساتھی ہیں۔ پھر اچانک اسے ایک بات یاد آ گئی۔ وہی بیروں والی بات! اور آپ ہی آپ اس کا سر نیچے جھک گیا اور ایک عجیب جذبہ اس پر طاری ہو گیا۔ سامنے ایک گلہری بھاگی جا رہی تھی۔ اسے دیکھ کر منہ ہی منہ میں بڑبڑایا: "دیکھو میں اب کبھی خود غرضی نہیں کروں گا' کبھی نہیں کروں گا' کبھی نہیں کروں گا۔"

پھر زور سے چلایا: "میں اپنے بیروں میں سے امی کو دوں گا' نسیمہ باجی کو دوں گا اور خالہ بیگم کو دوں گا۔"

یہ بات سب بچوں نے سنی۔ سب نے کھانا وانا چھوڑ' ایک ساتھ تالی بجائی:

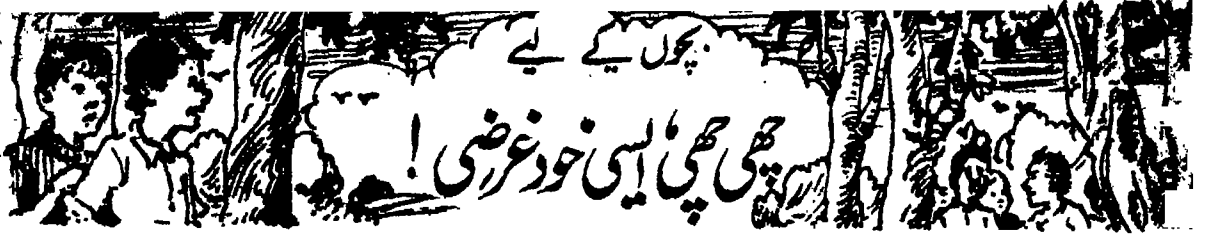
"آہا بھائی! اب ظہیر بھائی کو کوئی خود غرض نہیں کہہ سکتا!"

حسیب: ارے یہاں تو آئیے ظہیر صاحب! یہ دیکھیے آپ کے لیے مٹر پلاؤ رکھا ہے۔

نیاز: اور یہ دیکھیے' لڈو رکھے ہیں۔

شعیب: اور یہ حلوا آپ کا انتظار کر رہا ہے۔

اب کیا تھا ظہیر صاحب نے املی کے پیچھے سے جو دوڑ لگائی تو دستر خوان ہی پر جا کے دم لیا۔ بھوک تو لگ ہی رہی تھی' خوب ڈٹ کے کھایا۔ کھا پی چکے تو پھر وہی بات اسی جوش سے دہرائی: "نا بھائی! اب میں خود غرضی کی کوئی بات نہ کروں گا۔"

لڑکوں نے پھر تالیاں بجائیں۔ "ظہیر بھائی زندہ باد" "ہماری پکنک کامیاب!"

مولوی محمد حسین حسان جامعہ نگر دہلی

ہولی کی چھٹی تھی۔ اظہار، راشد، نیاز، فیروز، شعیب، ظہیر یہ سب حسیب میاں کے گھر جمع ہوئے تھے۔ ادھر اُدھر کی گپیں ہو رہی تھیں۔ اتنے میں اظہار نے شگوفہ چھوڑا "کیوں صاحب! آج پک نک کیوں نہ منائی جائے۔ اگر آج تم نے ناغہ کر دیا تو یاد رکھو پھر نہ جا سکو گے۔"

شعیب: بھئی واہ! کیا لاجواب بات کہی ہے اظہار بھائی نے!

فیروز: (اچنبھے سے) یعنی!

اظہار: یعنی یہ کہ پھر امتحان کی تیاری میں لگ جائیں گے۔ سر اٹھانے کی فرصت نہ ہوگی۔

حسیب: ہاں بھئی! یہ بات تو پتے کی کہہ رہے ہو اظہار بھائی

نیاز: میں بھی اس سے اتفاق کرتا ہوں۔ اچھا بھئی اس پر سب کی رائے لی جائے

ظہیر: رائے لینے کی کیا ضرورت ہے، سب کو اتفاق ہے۔ کیوں بھائیو! میں غلط تو نہیں کہہ رہا ہوں۔

سب: (ایک ساتھ) آپ بالکل ٹھیک کہہ رہے ہیں۔

شعیب: مگر یہ بتائیے، چلیں کہاں؟

نیاز: کوئی اچھی سی جگہ سوچو۔ دیر بہت ہو گئی ہے۔ اگر بہت جلدی کی تب بھی چلتے چلتے دس بج جائیں گے۔

ظہیر: بس سمجھ میں آ گیا۔ جمنا کے کنارے یعقوب صاحب کے باغ میں چلو۔ کھیلیں گے، کودیں گے اور بیر کھائیں گے۔

راشد: بھئی واہ خوب جگہ ڈھونڈھ نکالی ظہیر بھائی نے۔ اور ہاں بھئی ایک ایک ٹین کا ڈبہ بھی لیتے چلیں، اس میں بیر جمع کر کے لائیں گے۔

حسیب: اچھا اب جلدی کرو، کھانا بھی تو ساتھ لے جانا ہے۔ ساڑھے نو بجے تک یہاں سے چل دینا ہے۔

یعقوب صاحب کا باغ اوکھلے کے پاس ہی تھا۔ دس پندرہ منٹ میں سب وہاں پہنچ گئے۔ بڑ کے ایک گھنیرے پیڑ کے نیچے پڑاؤ ڈالا۔ خوب کھیلے کودے، خوب ہنسی مذاق، خوب چہلیں رہیں۔ پھر یہ رائے قرار پائی کہ بیر توڑے جائیں، مگر بھئی پہلے مالی اور چوکیدار سے اجازت لی جائے۔

غرض سب نے بیر توڑے، کچھ کھائے، کچھ اپنے ڈبوں میں بھر لیے اور ایک پیڑ کے سائے میں بیٹھ کر بیروں کی باتیں کرنے لگے۔ نیاز نے کہا، بھئی میں تو ان بیروں میں دولہا بھائی کا حصہ لگاؤں گا، انھیں بیر اچھے لگتے ہیں۔

فیروز: اور میں اپنے حصے میں سے اسلم ماموں کو کھلاؤں گا

راشد: اور میں اپنی آپا کو کھلاؤں گا۔

اظہار: اور میں جگنی آپا کو دونگا اور چھوٹی بلّو کو دوں گا۔

حسیب: میں صفیہ اور قدسیہ کو دونگا اور ریحانہ کو دوں گا اور اپنے ماسٹر صاحب کو دوں گا۔

بات ظہیر صاحب پر آ کے اٹک گئی۔ وہ ان باتوں سے ذرا دلچسپی نہیں لے رہے تھے۔ بیروں کا ڈبہ ان کے گھٹنوں میں دبا ہوا تھا اور آپ مزے میں آہستہ آہستہ سیٹی بجا رہے تھے۔ سب بچوں کی نظر ایک ساتھ ان کی طرف اٹھی۔ راشد سے نہ رہا گیا۔ پوچھ بیٹھا، "کہیے ظہیر بھائی! آپ کس کس کو؟"

ظہیر: کس کس؟ ہونہہ! میں اتنا احمق نہیں ہوں۔ یہ سب میرے بیر ہیں۔ ان میں

میں گھٹنے لئے ہوئے رہتے ہیں اور ایڑیاں میں الگ رہتے ہیں۔

(۷) دوزانو بیٹھ کر:- گھٹنوں اور ایڑیوں کے بل بیٹھ جاؤ پھر سرین کو آہستہ آہستہ ایڑیوں کے اوپر دونوں پہلوؤں کی طرف حرکت دو تاکہ بیٹھنے کی وضع ٹھیک ہوجائے۔ دونوں بازو دونوں طرف پھیلاؤ مگر ان کو تنا ہوا نہیں بلکہ ڈھیلا رکھو اور دونوں شانوں سے ذرا اونچا رکھو۔ یہ طرز نشست جسم کا توازن قائم رکھنے میں مدد دے گا۔ اب قوت اور چستی سے پیڑو کو ایڑیوں پر ادھر سے ادھر اور پھر دونوں پہلوؤں کی نصف دائرے کی صورت میں جنبش دو۔ اس کسرت کو بار بار دھراؤ۔

نوٹ:- دوزانوں بیٹھ کر پیڑو کو جنبش دینے کا یہ طریقہ ایک ماہر ہی انجام دے سکتا ہے اور حقیقت میں جمناسٹک کے ماہر ہی اسے پورے طور پر انجام دیتے ہیں۔ وہ عورتیں جن کا مثانہ، گردے، مجری البول اور اعضائے تناسل کا علاقہ بیماری سے محفوظ ہے، بغیر کسی ماہر کے مشورے کے یہ کسرت نہ کریں۔

(۸) پیڑو کی آگے اور پیچھے حرکت:- (دیکھو شکل ۲ ہمدرد صحت صفحہ ۳۹، ستمبر ۱۹۵۶ء)

(الف) گھٹنوں اور ایڑیوں پر دوزانو بیٹھو، پیڑو کو آہستہ آہستہ آگے کی طرف اٹھاؤ، یہاں تک کہ جسم پورا پھیل جائے۔ اس بات کا خیال رکھو کہ کولھے آگے کو نکلے ہوئے رہیں۔ اب آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف حرکت کرو یہاں تک سرین پھر ایڑیوں پر آجائے، مگر جسم سیدھا رہے اگر جسم آگے کی طرف جھک گیا تو کسرت اصلی مقصد فوت ہو جائے گا۔

(ب) اسی طرح دوزانو بیٹھو اور اسی طرح پیڑو کو آگے کی طرف اٹھاؤ جیسے کہ (الف) میں کیا تھا لیکن اتنا نہیں بلکہ اس سے آدھا اور گھٹنوں اور ایڑیوں پر واپس آؤ۔ اسی طرح بار بار جلدی جلدی پیڑو کو اٹھاؤ اور ایڑیوں پر واپس آؤ (ج) دوزانوں بیٹھو مگر گھٹنے الگ رکھو۔ پیڑو کو چڑھے سے حرکت دیتے ہوئے آگے کی طرف اٹھاؤ۔ جہاں تک ہو سکے جسم سیدھا رہے۔ پھر آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف حرکت کرو جیسے (الف) میں کیا تھا لیکن ایڑیوں پر سہارا نہ لو۔ بلکہ ایڑیوں کے بیچ رکھو۔ تاکہ رانیں اور پنڈلیاں مل جائیں یہ کسرت ایک چٹائی پر کرو تو بہتر ہے۔

(۹) دوزانو بیٹھو، مگر گھٹنے الگ رکھو:- ایڑیوں پر دوزانو بیٹھو مگر گھٹنے الگ رکھو۔ اس کسرت کی ابتدا میں پیڑو اور ایڑیوں کے بیچ میں رہے جیسے کہ (ج) میں۔ اب پیڑو کو جتنا آگے لا سکو، لے آؤ، لیکن جسم کو پورا نہ پھیلاؤ پھر پیڑو کو پھرتی سے جھٹکا دے کر آگے اور پیچھے لے جاؤ مگر بیٹھو مت۔ پیڑو کو فوری حرکت سے جلد جلد بغیر ایڑیوں کا سہارا لیے جھٹکا دینا چاہیے اس کسرت میں پیڑو کے حلقے میں خاص طور پر تیزی کے ساتھ سمیٹنے اور ڈھیلا چھوڑنے کے عمل کی ضرورت ہے۔

(۹) (الف) دوزانو بیٹھ کر جسم کو سیدھا اٹھانا:-

دیکھو شکل (الف) اور (ب) دوزانو بیٹھ جاؤ۔ دونوں ہاتھوں کو زمین پر رکھ کر ان کا سہارا لے لو۔ دیکھو شکل (الف) پھر آہستہ آہستہ بدن کو اٹھاؤ، یہاں تک کہ وہ بالکل سیدھا ہو جائے۔ گھٹنے ملائے رکھو۔ جب جسم کو اوپر اٹھاؤ تو بازو بھی سیدھے پھیلا لو۔ اس طرح کہ وہ شانوں کی سیدھ میں رہیں۔ دیکھو شکل (ب) اور منہ کے سامنے پھیلے ہوں۔ چند منٹ تک جسم اور ہاتھوں کو اسی وضع پر قائم رکھو پھر ڈھیلا چھوڑ کر اصلی حالت اختیار کرلو۔ یعنی دوزانو بیٹھ جاؤ دیکھو شکل (الف) اسے کئی مرتبہ دھراؤ۔ یہ کسرت باری باری سے پیڑو کے حلقے کے مستقل تناؤ اور ڈھیلے پن کا سبب بنتی ہے

(۱۰) پیڑو کے جھٹکے:- (شکل نمبر ۶ اور ۷)

(الف) پہلی پوزیشن اختیار کرو (دیکھو شکل ۵، ہمدرد صحت بابتہ ستمبر ۱۹۵۶ء صفحہ ۳۹) یعنی سیدھی تن کر کھڑی ہو جاؤ۔ پاؤں ملے ہوئے رہیں۔ اب گھٹنوں سے کر تک آگے کو جھٹکا دو اور جلدی سے سیدھی ہو کر اپنی اصلی پوزیشن پر آجاؤ۔ شکل ۷ سے آخری پوزیشن واضح ہوتی ہے (ب) دوسری پوزیشن۔ پیر الگ رکھو اور اسکے بعد ۱ الف

عورتوں کے لیے مخصوص ورزشیں

(۱) پیڑو کی حرکت کو قابو میں لانا:۔ گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل بیٹھتے ہوئے ٹانگ کو گھمانا (دیکھو شکل ۱۳) اس طرح گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل گھٹنوں کو موڑتے ہوئے جیسے طریقہ ۷ ہمدرد صحت ستمبر ۵۶ء میں بتایا گیا ہے۔ بائیں ٹانگ کو بغیر گھٹنے موڑے ہوئے سیدھا پھیلاؤ دونوں طرف۔ پھر پیچھے دائرے کی صورت میں حرکت کرو۔ پھر گھٹنے کو کھینچ لو اور بدستور اسی حالت پر آجاؤ جس حالت سے کسرت شروع کی تھی۔ پھر اسی طرح سیدھی ٹانگ کی کسرت کرو اور کئی بار بائیں اور داہنی ٹانگ اسی طرح کسرت کرو اور اس بات کا خیال رکھو کہ دونوں طرف دائرے کی صورت میں حرکت کی جائے۔ اگر صحیح طریقے پر یہ کسرت کی جائے تو اس سے پیڑو کی حرکت پر قابو حاصل ہوگا۔

(۲) ٹانگ گھمانے کی کسرت:۔ اس کسرت سے پیٹھ مضبوط ہوتے ہیں بشرطیکہ ٹانگ گھماتے وقت کولھا اوپر نہ اٹھایا جائے اور ٹانگ اوپر کی طرف نہ پھیلائی جائے۔ ٹانگ اوپر پھیلانے سے پیڑو ترچھا ہو جائے گا۔ اس کسرت میں اور ٹانگ گھمانے کی کسرت ۱ میں فرق یہ ہے کہ ۱ میں پاؤں اور پاؤں کی انگلیاں دائرے کے آخری دور میں زمین چھو لیتی ہیں۔ یہ کسرت کئی مرتبہ کرنی چاہیے۔ پہلے ایک پیر سے پھر دوسرے پیر سے اور دائرے کا دور بھی بدلتے رہنا چاہیے۔ (بائیں سے داہنی طرف اور داہنی سے بائیں طرف)

(۳) گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل پیڑو کا گھمانا:۔

(بنیادی انداز وہی رہے گا جو شکل ۱۳ میں تھا)

(ا) ابتدائی — وہی ۱۳ والا انداز اختیار کر لو۔ اب پیڑو کو حوالی کمر سے پیچھے کی طرف کھینچو۔ اور دائرے کی صورت میں بائیں طرف کو حرکت دو یہاں تک کہ بایاں کولھا فرش سے لگ جائے، پھر آہستہ آہستہ اس دائری حرکت کو پورا کرتے ہوئے اسی حالت پر آجاؤ جس سے دائرہ شروع کیا تھا۔ اب اسی طرح پیڑو کو داہنی طرف حرکت دو اور دائرہ پورا کرو۔ اسی طرح باری باری سے کئی مرتبہ کرو۔

(ب) وہی ۱۳ والا انداز اختیار کر لو۔ اب پیڑو کو حوالی کمر سے پیچھے کی طرف کھینچو، پھر آہستہ آہستہ بائیں طرف کو گھماؤ یہاں تک کہ بایاں کولھا فرش سے لگ جائے۔ اسی طرح جیسے پچھلی کسرت میں کیا تھا لیکن اصلی حالت اختیار کرنے کے بجائے پیچھے کی طرف دائری حرکت کو جاری رکھو یہاں تک کہ داہنا کولھا فرش کو چھو لے، اب پھر بائیں طرف کو گھومو۔ اسی طرح بائیں سے داہنی طرف کو اور داہنی سے بائیں طرف کئی مرتبہ کرو

(ج) بنیادی انداز وہی گھٹنوں والا، شروع اسی طرح کرو، جیسے پچھلی دونوں کسرتیں شروع کی تھیں۔ بایاں کولھا زمین تک گھماؤ۔ اسکے بعد پیڑو کو آگے کی طرف نکالو۔ پھر داہنی طرف کو گھماؤ، پھر پیچھے کی طرف ایڑیوں تک اور پھر بائیں طرف کئی مرتبہ دہراؤ۔

نوٹ:۔ ۳ (ا)، ۳ (ب) اور ۳ (ج) میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ دونوں ہاتھ اور دونوں گھٹنے اپنی اصلی حالت پر مضبوطی سے قائم رہیں۔ مبتدی یا تو اپنے ہاتھوں پر پیچھے کی طرف سرک جاتے ہیں یا گھٹنوں کے بل آگے کی طرف گھسٹ آتے ہیں

(۴) پیڑو کی عمودی گردش:۔ (بنیادی انداز شکل ۱۳ کا) بنیادی انداز وہی گھٹنوں اور ہاتھوں والا۔ پیڑو کو پیچھے کی طرف ایڑیوں تک کھینچو، پھر کمر کو پھیلا لو اور آگے کی طرف دھکیلو یہاں تک کہ سر ہاتھوں سے آگے نکل جائے۔ پھر ریڑھ کی ہڈی کی محراب بناتے ہوئے پیٹ کے پٹھوں کو سکیڑو اور پیڑو کو پیچھے کی طرف زور سے ہٹاؤ یہاں تک سرین ایڑیوں کو چھو لیں۔ اس کسرت کو کئی مرتبہ دہراؤ۔

(۵) پیڑو کی معمولی گردش:۔ (چت لیٹ کر گھٹنے اٹھے ہوئے) کمر پر چت لیٹ جاؤ۔ دونوں گھٹنے ملا کر اٹھا لو۔ اب پیڑو اوپر اٹھاؤ یہاں تک کہ جسم پھیل کر شانوں سے گھٹنوں تک تن جائے اب پیڑو کو ادھر ادھر گھماؤ اور پھر نیچے کو گھماؤ۔

(۶) پیڑو کی بڑی گردش:۔ (چت لیٹ کر) کمر پر چت لیٹ جاؤ۔ دونوں گھٹنے اٹھا لو، مگر ان کو علیحدہ رکھو اور پھر ساری کسرت ۵ کی طرح انجام دو۔

نوٹ:۔ معمولی اور بڑی پیڑو کی گردش میں صرف یہ فرق ہے کہ معمولی

کیپنگ ویکس اور کیپ سول سلوشن بنائیے!

ہاتھی دانت کے مانند سفید مسالہ نمبر ۱

اسٹریک ایسڈ ا پونڈ، ہارڈ پیرافین ۲ ½ پونڈ، بیرائٹس (بیریم سلفیٹ)، ڈیڑھ پونڈ، زنک اوکسائیڈ لائٹ ¾ پونڈ

ترکیب :۔ اسٹریک و پرافین کو نرم آنچ پر پگھلا کر بیرائٹس و زنک ملا کر اچھی طرح گھوٹ کر یک جان کرلیں اور ٹین وغیرہ کے چوکور سانچوں، جو چار چار اونس کے یا حسب ضرورت ہوں بھر دیں۔ سرد ہونے پر ٹکیاں نکال لیں۔ سانچے تیل یا ویسلین سے چکنے کرنے ضروری ہیں یا بٹر پیپر لگالیں، تاکہ آسانی سے نکل آئیں۔

ترکیب استعمال:۔ بوقت ضرورت ٹکیا کاٹ کر نرم آنچ پر پگھلائیں اور شیشی وغیرہ کو منہ تک ڈبو کر نکال لیں۔ سرد ہو کر نہایت خوبصورت ہاتھی دانت کی مانند سفید کیپ چڑھا ہوا ہوگا۔ اگر کسی اور رنگ کا بنانا مقصود ہو تو منرل کلر (پینٹ کلر) جس رنگ کا چاہیں بجائے بیرائٹس اور زنک آکسائیڈ کے ملا دیں، مثلاً براؤن رنگ کیلیے ہرمجی یا گیرو وغیرہ، سبز رنگ کیلیے گرین لیے ایکسٹرا لائٹ گرین۔ گرین ۱ ۹، ۸، سرخ کے لیے ریڈ اوکسائیڈ - بینڈورہ ریڈ ۲۰۰ وغیرہ، گلابی کے لیے ریڈ اوکسائیڈ اور زنک اوکسائیڈ ملا کر یا لیتھوپون ملا کر، زرد کیلیے پرم روز یلو۔ کروم یلو لائٹ وغیرہ، نارنجی کیلیے کروم آرنج اور سیاہ کے لیے کاربن بلیک، لیمپ بلیک وغیرہ۔

اگر کوئی رنگ ہلکا کرنا چاہیں تو مندرجہ بالا رنگ کے ساتھ بیرائٹس زنک اوکسائیڈ، سوپ اسٹون، جپسم، لیتھوپون، چاک پریسیپیٹیڈ، میگنیشیم کاربونیٹ وغیرہ حسب ضرورت ملا دیں۔ یہ تمام اشیا سفید رنگ کی ہوتی ہیں، جو رنگ کو ہلکا کر دیں گی۔ اگر سفید ہی بنانا چاہیں تو رنگ وغیرہ نہ ڈالیں اور مندرجہ بالا میں سے کوئی ایک یا دو تین ملا کر تیار کرلیں سفید ہاتھی دانت کی طرح ہوگا۔ چند فارمولے مختلف قسم کے اور دیے جاتے ہیں۔ اس مضمون کی روشنی میں آپ ہر قسم کے کیپ سول کی ٹکیاں اور ہر رنگ کی تیار کر سکتے ہیں۔ ترکیب اور تفصیل وہی ہے، صرف اجزا مختلف ہیں۔

دیگر رنگین نمبر ۲ :۔ ہارڈ پیرافین ڈیڑھ پونڈ، بہروزہ خشک ا پونڈ، اکھ دانہ ½ پونڈ، منرل ا پونڈ حسب پسند۔ ترکیب مندرجہ بالا

نمبر ۳ سیاہ

بہروزہ خشک ا پونڈ، ہارڈ پچ (کولتار خشک) ½ پونڈ، کاربن بلیک ¼ پونڈ، گریفائٹ ۴ اونس، وائٹنگ ا پونڈ۔ ترکیب مندرجہ بالا۔

نمبر ۴

ہارڈ پیرافین دو پونڈ، سوپ اسٹون ا پونڈ، وائٹنگ کھریا مٹی ½ پونڈ، پینٹ کلر ½ پونڈ حسب پسند۔ ترکیب مندرجہ بالا۔

نمبر ۵

بہروزہ ا پونڈ، سندرس یا لاکھ دانہ ½ پونڈ، سوپ اسٹون ا پونڈ، میگنیشیم کاربونیٹ ½ پونڈ (یا رنگین بنانا ہو تو کوئی منرل کلر) ترکیب مندرجہ بالا۔

نمبر ۶

بہروزہ ا پونڈ، جپسم یا کھریا مٹی ا پونڈ، منرل کلر ۴۔ اونس حسب پسند۔ ترکیب مندرجہ بالا۔

نوٹ :۔ جپسم کی جگہ کھریا مٹی، برائٹس، لیتھوپون وغیرہ بھی ڈال سکتے ہیں۔ زنک اوکسائیڈ کی جگہ لیڈ اوکسائیڈ، میگنیشیم کاربونیٹ، میگنیشیم سٹریٹ وغیرہ ملائی جا سکتی ہے۔

ہاتھی دانت کی مانند کیپ سول سلوشن نمبر ۷

سریشِ عمدہ صاف شدہ ۴ اونس، گلیسرین ا۔ اونس، زنک اوکسائیڈ یا لیڈ اوکسائیڈ ا۔ اونس، کریوزوٹ آئل ¼ ڈرام، پانی بقدر ضرورت

ترکیب :۔ سریش چند گھنٹے پانی میں بھگو کر نرم آنچ پر پگھلائیں اور اس میں گلیسرین شامل کر دیں اسکے بعد زنک اوکسائیڈ ملا کر اچھی طرح گھوٹ کر یکجان کرلیں۔ آخر میں کریوزوٹ ملا کر خوب پھینٹیں۔ اگر مرکب زیادہ گاڑھا معلوم ہو تو قدرے پانی ملا کر پکائیں۔ تیار ہے۔ ضرورت کے وقت اس مرکب میں شیشی وغیرہ کو کارک لگا کر شیشی گردن تک ڈبو کر اٹھائیں اور ہموار جگہ پر رکھ دیں خشک ہونے پر نہایت خوبصورت ہاتھی دانت کی مانند کیپ سول معلوم ہوگا۔ اگر اس میں زنک اوکسائیڈ نہ ملائیں بلکہ کوئی انیلائن کلر ملائیں (حسب پسند حسب ضرورت) نہایت دلکش رنگین کیپ سول تیار ہوگا۔

کی طرح کسرت کو پورا کرو۔

(۱۱) کھڑے ہو کر پیڑو کی آگے کی طرف حرکت

(دیکھو شکل نمبر ۸ و ۹) پہلی پوزیشن اختیار کرو یعنی سیدھی تن کر کھڑی ہو جاؤ (دیکھو شکل نمبر ۱ ہمدرد صحت بابتہ ماہ ستمبر ۱۹۵۶ء صفحہ ۳۸) پھر سیدھا پیر آگے سرکاؤ، سیدھی لائن میں لیکن زیادہ آگے نہیں۔ دونوں بازو ذرا مڑے ہوئے کمر کے پیچھے رکھو کر کے پٹھوں کو محراب دار بنا لو جسم کو ذرا آگے کی طرف جھکا کر پیٹ کو اندر کی طرف کھینچ لو۔

شکل نمبر ۸
کسرت نمبر ۱۱

اس طرح پیڑو کے اوپر کی ہڈیوں کی لکیر تیزی سے آگے کو جھک جائے گی۔ جب یہ کسرت شروع کی جائے تو جسم کا بوجھ دونوں پیروں پر برابر رہنا چاہیے۔ مگر جب پیڑو کو آگے کی طرف بڑھایا جائے تو پورے جسم کا وزن رفتہ رفتہ سیدھی ٹانگ سے الٹی ٹانگ پر آ جانا چاہیے۔ پھر سیدھی ٹانگ اور سیدھے پیر کو آگے بڑھاؤ اور پیڑو کو جھٹکے کے ساتھ آگے بڑھا کر دائری حرکت کے ساتھ نیچے لاؤ۔ مگر پیٹ کے پٹھوں کو تنا ہوا رکھو۔ جسم کا توازن چند منٹ تک دونوں پیروں پر قائم رہے۔ پھر سیدھی ٹانگ اور سیدھے پیر پر منتقل ہو جانا چاہیے۔ کئی مرتبہ یہ کسرت کرو۔

(۱۲) چلتے ہوئے پیڑو کی حرکت دونوں پہلوؤں پر

(الف) (شکل نمبر ۱۰) وہی پہلی پوزیشن اختیار کرو جو پچھلی کسرت میں اختیار کی تھی۔ پیڑو کو اوپر کی طرف کھینچو اور جہاں تک ہو سکے بائیں طرف کو۔ پھر پیڑو کی یہی پوزیشن قائم رکھتے ہوئے داہنا پیر داہنی ٹانگ کو پار کرتے ہوئے بائیں ٹانگ کے سامنے آگے بڑھاؤ تاکہ پیر اور پیڑو اپنی پہلی پوزیشن پر آ جائیں۔ اب اس کسرت کو داہنی طرف سے کرو۔

(ب) دوسری پوزیشن: دونوں پیر الگ کر کے کھڑی ہو جاؤ۔ پیڑو کو بائیں طرف کو جتنا ممکن ہو سکے کھینچو جب زیادہ سے زیادہ تن جائے تو داہنا پیر بائیں تک لے جا کر دونوں پیر ملا لو۔ اب دوسری پوزیشن پھر اختیار کر لو اور اسی کسرت کو داہنی طرف سے کرو (تصویر نہیں ہے)

(۱۳) پیڑو کو آہستہ آہستہ پہلے داہنی طرف سے بائیں طرف کو دھکیلو پھر بائیں سے داہنی طرف کو دھکیلو (تصویر نہیں ہے)

وہی پوزیشن اختیار کر لو جو نمبر ۱۲ میں تھی۔ اب پیڑو کو [illegible] پہلے بائیں طرف دھکیلو پھر داہنی طرف۔ کمر کو محراب دار نہ بناؤ۔

(۱۴) پیڑو کا جھٹکا: (تصویر نہیں ہے)

دوسری پوزیشن: کھڑے ہوئے دونوں پیر الگ رکھو۔ بائیں کولہے کو جتنی دور تک ہو سکے۔ دونوں پہلوؤں کی طرف حرکت دو اور اسے اوپر اٹھاؤ یہاں تک کہ بائیں ٹانگ ران کے پاؤں کے نیچے تک تن کر پھیل جائے۔ اس کے بعد گھٹنے کو آگے بڑھاؤ اور پیڑو کو نیچے کی طرف (ایک دائرے میں حرکت دو۔ پھر فوراً ہی دوسری ٹانگ اور دوسرے پاؤں سے جھٹکا شروع کرو، اس طرح کہ پیڑو برابر جھٹکا پاتا ہے اور داہنی سے بائیں اور بائیں سے داہنی طرف حرکت میں رہے۔ اس کسرت کو کئی مرتبہ کرو۔

وہ بستر پر بیٹھ گیا اور اپنا دایاں ہاتھ اوپر اُٹھا دیا۔

"دوسرا ہاتھ بھی اٹھاؤ!" چور نے سخت آواز میں کہا۔ "نہ جانے تمہارے جی میں کیا ہے! ہو سکتا ہے کہ تم اس ہاتھ سے مجھ پر گولی چلا دو!"

"دوسرا ہاتھ میں اٹھا نہیں سکتا" یہ کہتے ہوئے اس کے چہرے کا رنگ تبدیل ہو گیا۔

"کیا ہوا ہے اس ہاتھ کو؟"

"کندھے میں گٹھیا کا درد ہے۔"

"کیا جلن بھی ہوتی ہے؟"

"جلن پہلے تھی، لیکن اب نہیں ہے۔"

ایک دو لمحہ کے لیے چور اس آدمی کی طرف پستول تانے رہا۔ اس نے میز پر پڑے ہوئے مال کو دیکھا۔ پھر کچھ پریشان سا ہو کر اس آدمی کی طرف نظر ڈالی۔ چند سیکنڈ بعد ہی اچانک چور اس آدمی کا منہ دیکھ کر ہنسنے لگا۔ وہ آدمی جھنجلا کر بول اٹھا۔

"وہاں کھڑے کھڑے کیوں مجھے چڑاتے ہو؟ چوری کرنے آئے ہو تو اپنا کام کیوں نہیں کرتے؟"

"معاف کیجیے" چور نے ہنس کر کہا "میں بھی گٹھیا کا مارا ہوا ہوں میری اور گٹھیا کی پرانی دوستی سے اس وقت بہت فائدہ ہوگا۔ میرے بھی بائیں ہاتھ میں گٹھیا کا درد ہے۔ میرے سوا کوئی اور ہوتا تو تمہیں لوٹ لیتا لیکن گٹھیا کا مریض پا کر میں تمہیں نہیں لوٹ سکتا۔"

"تمہیں گٹھیا ہوئے کتنی مدت ہوئی ہے؟" آدمی نے پوچھا۔

"چار سال ہو گئے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ ایک بار گٹھیا ہو جانے پر یہ زندگی بھر پیچھا نہیں چھوڑتی۔"

"تم نے سانپ کا تیل آزمایا ہے؟"

"ایک! ایک کٹوری نہیں، کئی گیلن لگا چکا ہوں" چور نے بڑے آرام کے ساتھ جواب دیا۔ "اگر ان سب سانپوں کو یکے بعد دیگرے رکھا جائے جن کا تیل میں لگا چکا ہوں، تو ان کی لائن مریخ تک آٹھ بار پہنچ سکتی ہے!"

"چیلم پلز سے کچھ فائدہ ہوا؟"

"یہ گولیاں بھی پورے پانچ مہینے تک کھائیں، سب بےکار۔ ہاں، جس سال میں نے فنکلہیلم ایکسٹریکٹ، گلیڈ بام کی پلیش اور پاٹس پین میکر رائزر کا استعمال کیا تھا تو اس سے درد کچھ کم رہا۔"

"تمہیں درد رات کو زیادہ ہوتا ہے، یا دن میں؟"

"رات کو" چور نے کہا "ٹھیک اسی وقت، جب مجھے اپنا کام کرنا ہوتا ہے — اپنا ہاتھ نیچے کر لو — تم نے کبھی بلڈ بلڈر استعمال کیا ہے؟"

"نہیں کبھی نہیں کیا تمہارا درد کبھی کبھی اچانک چمک اٹھتا ہے یا ایک جیسا رہتا ہے؟"

اب چور بستر کی پائنتی بیٹھ گیا اور پستول گھٹنے پر رکھ کر بولا۔

"کبھی کبھی تو یہ درد گویا اچانک کود پڑتا ہے جب مجھے درد ہونے کا ذرا سا بھی گمان نہیں ہوتا تب ہی وہ ہوتا ہے۔ اس وجہ سے ایک بار مجھے ایک دو منزلہ مکان میں چوری کا کام چھوڑنا پڑا تھا۔ میری رائے تو یہ ہے کہ ڈاکٹروں کو اس کا کوئی اچھا علاج معلوم ہی نہیں ہے۔ بس یہی بات ہے۔ اب تک میں اپنے علاج پر ہزار ڈالر خرچ کر چکا ہوں۔ کیا تمہارا جوڑ سوج بھی جاتا ہے؟"

"ہاں صبح کو اکثر سوج جاتا ہے اور جب بھی بارش ہونے والی ہو تو بس خدا ہی مالک ہے!"

"میرا بھی یہی حال ہے" آدمی نے کہا "سمندر سے اگر بادل کا کوئی چھوٹا سا بھی ٹکڑا اٹھے تو میں اپنے کندھے کے درد سے بتا سکتا ہوں۔"

"اوہ! برسات میں تو بس جہنم کی سی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہے۔"

"بس تم نے سو بات کی ایک بات کہہ دی!" آدمی نے کہا۔

چور کا دھیان اپنے پستول کی طرف گیا۔ اسے اٹھا کر اس نے اپنی جیب میں ڈال لیا اور کچھ تکلیف سی محسوس کرتے ہوئے کہا:

"دوست! تم نے کبھی اوپوڈلڈوک کا بھی استعمال کیا ہے؟"

"بالکل واہیات ہے۔ اس سے اچھا ہے کہ مکھن ہی کا لیپ کر لو۔"

"ہاں، ہاں" چور نے تائید کرتے ہوئے کہا "اصل میں تو یہ چھوٹی چھوٹی بچوں ہی کے کام کا ہے۔ آؤ میں بتاؤں مجھے تو بس ایک چیز راس آئی ہے، جس سے گٹھیا کے درد کو کچھ آرام ملتا ہے — لو، میرا آج کا کام تو رہ ہی گیا۔ خیر اٹھو، اپنے کپڑے جلد پہن لو ذرا تھوڑی دیر کے لیے کسی ہوٹل میں چلیں۔ معاف کرنا میں بہت بے تکلف ہوتا جا رہا ہوں۔ اوہ! کتنا درد بڑھ گیا ہے ایک دم!"

آدمی بولا: ایک ہفتہ سے مجھ میں اتنی طاقت نہیں ہے کہ اپنے کپڑے پہن سکوں۔ ہاتھ کام نہیں کرتا۔ میرا خیال ہے، ٹامس تو سو رہا ہوگا۔ اس کے بنا کپڑے....."

"تم اٹھو تو! کپڑے میں تمہیں پہنا دوں گا" چور نے تیزی سے کہا۔

"لیکن یہ سب ہے عجیب!" آدمی نے اپنی حیرت کا اظہار کیا۔

"لو یہ رہی تمہاری قمیص" چور نے کہا "بس، اب اٹھو۔ مجھے ایک آدمی ملا تھا، جو کہہ رہا تھا کہ اومیری آئنٹ منٹ سے اسے اتنا فائدہ ضرور ہوا تھا کہ دو ہفتے کے بعد وہ ٹائی باندھنے کے قابل ہو گیا۔"

دروازہ پر پہنچ کر وہ آدمی پھر رُکا اور جھجکتا کر بولا "اوہ! پیسے تو میں بھول ہی گیا میز پر ہی رکھے تھے" چور نے اس کا دایاں بازو پکڑ کر جواب دیا "تو بھی مجھے ان باتوں کو، میرے پاس کافی پیسے ہیں — کبھی تم نے ریٹا ہیزل اور ونٹر گرین کے تیل بھی لگائے ہیں؟"

گنٹھیا کے مریض

(او۔ہنری)

چور بڑی پھرتی کے ساتھ اندر کمرے میں کود گیا اور دم لینے کے لیے ایک طرف سکون کے ساتھ کھڑا ہو گیا۔ ہر ایک چور جو اپنے فن میں ماہر ہوتا ہے ایسے موقعوں پر کام شروع کرنے سے پہلے کچھ دیر آرام ضرور کر لیا کرتا ہے

یہ ایک رہائشی مکان تھا، جس کے کواڑوں کے تختے سے ڈھکے ہوئے شیشوں اور چھت پر بغیر تراشی بیلوں سے چور نے اندازہ لگا لیا تھا کہ گھر کی مالکن سمندر کے کنارے کسی شہر میں چھٹیاں منانے گئی ہوئی ہے۔ تیسری منزل کے کمرے کی کھڑکی میں سے دکھائی دینے والی روشنی سے اور موسم سے اسے معلوم ہو گیا تھا کہ گھر کا مالک اس کمرے میں سونے کی تیاری کر رہا ہے اور وہ جلد ہی نیند کی گود میں بے خبر ہو جائے گا، کیونکہ یہ ستمبر کا مہینہ، جب مرد اپنے دفتر کی اسٹینو گرافروں سے اکتا جاتے ہیں، چھت پر اگی ہوئی بیلوں کی تراش خراش میں بھی ان کو دلچسپی محسوس نہیں ہوتی اور صرف اپنی رفیقۂ زندگی کے قرب کی تمنا ان کے دل میں چٹکیاں لینے لگتی ہے۔

چور نے ایک سگریٹ جلائی۔ اگرچہ اس نے ماچس کی روشنی کو چھپانے کی کافی کوشش کی، لیکن پھر بھی ایک لمحہ کے لیے اسکے چہرے کے خدوخال اس معمولی سی روشنی میں بھی ظاہر ہو گئے۔ اس کے چہرے سے معلوم ہو رہا تھا کہ وہ تیسرے درجے کا چور ہے۔

اس تیسرے درجے کے چور سے ابھی لوگ ناواقف ہیں۔ پولیس اور محکمۂ خفیہ نے پہلے اور دوسرے درجے کے چوروں سے کافی واقف کرا دیا ہے۔ اونچے درجے کے چور کی پہچان بڑی آسان ہے، یعنی اسکی قمیص کا کالر دار اور اس کا لباس اچھا اور صاف ستھرا ہوتا ہے۔ جب کوئی ایسا چور پکڑا جاتا ہے، جس نے کالر لگایا ہو تو وہ سب سے نچلے طبقے کا خطرناک چور سمجھا جاتا ہے، جو سب کچھ کرنے کے لیے تیار رہتا ہے اور جس نے ایک بار اپنی گرفتاری سے بچنے کیلیے پولیس مین کی جیب سے ہتھکڑیاں ہی چرالی تھیں۔ اونچے درجے کے چور دن میں تو بڑی شان سے رہتے ہیں ہوٹلوں اور ریسٹورانوں میں کھاتے پیتے ہیں اور رات کو بڑی بڑی سنسنی خیز چوریاں کرتے ہیں۔

اس چور نے ایک نیلا سوٹ پہنا ہوا تھا۔ اونچے درجہ کا چور نہ تھا پولیس کے لیے اس کا درجہ متعین کرنا بہت مشکل تھا۔ اصل میں وہ ایک شریف چور تھا جو نہ تو خود کو بہت بڑا سمجھتا تھا، نہ بہت چھوٹا۔

اب اس تیسرے درجے کے چور نے سنبھل سنبھل کر چلنا شروع کیا اس نے نہ تو اپنے چہرے پر نقاب ڈالی ہوئی تھی، نہ اسکے ہاتھوں میں ڈھکن والی ٹارچ تھی نہ پاؤں میں ربڑ کے جوتے۔ ہاں، اسکی جیب میں ایک پستول پڑا تھا اور وہ چیونگ گم سے شغل کرتے ہوئے کچھ سوچ رہا تھا۔

مکان کے فرنیچر پر گرد و غبار سے بچاؤ کے لیے غلاف چڑھے ہوئے تھے۔ چور جانتا تھا کہ چاندی سونے کا سامان کسی تجوری میں بند ہو گا۔ اس وقت اس کا مقصد لمبا ہاتھ مارنا نہیں تھا۔ اس وقت تو وہ بس اس کمرے میں پہنچنا چاہتا تھا، جہاں گھر کا مالک اپنی رفیقۂ حیات کی عدم موجودگی میں کسی طرح اپنا دل بہلا کر نیند کی گود میں اپنی تنہائی کے بوجھ کو کم کر رہا ہوگا۔ اس وقت وہ صرف ان ہی چیزوں کو ہتھیانا چاہتا تھا، جنہیں اس پیشہ میں ناجائز نہیں کہا جاتا، جیسے جیب میں پڑی ہوئی کچھ ریزگاری، فاؤنٹین پین اور گھڑی وغیرہ۔ اس نے روشنی والے کمرے کا دروازہ آہستہ سے کھولا۔ گیس کا لیمپ دھیرے دھیرے جل رہا تھا۔ بستر پر ایک آدمی سو رہا تھا۔ میز پر کچھ چیزیں الٹی سیدھی پڑی تھیں، کچھ کاغذ، ایک گھڑی، چابیاں، بجھے ہوئے سگار کے ٹکڑے، گلابی ٹائی اور بٹوا۔ چور نے میز کی طرف دو تین قدم بڑھائے ہی تھے کہ اچانک بستر پر لیٹا ہوا آدمی کراہ اٹھا اور اس کی آنکھ کھل گئی۔ اس کا دایاں ہاتھ تکیے کے نیچے گیا، لیکن وہیں رک گیا

"چپ پڑے رہو"! بستر پر لیٹا ہوا آدمی چور کے ہاتھ میں پستول دیکھ کر چپ چاپ لیٹا رہا۔

"اپنے دونوں ہاتھ اوپر کرو!" چور نے حکم دیا۔

لیٹے ہوئے آدمی کے چھوٹی ڈھیلی داڑھی تھی، جس کا رنگ بھورا سلیٹی تھا۔ دیکھنے میں وہ ایک معزز سن رسیدہ اور مایوس انسان معلوم ہوتا تھا۔

عالی جناب حکیم الحاج عبدالحمید صاحب دہلوی اور جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب کی یورپ کے مطالعاتی دورہ سے واپسی

ہمدرد (وقف) کے متولی اور مدیر ہمدرد صحت، عالی جناب حکیم الحاج عبدالحمید صاحب دہلوی یورپ کے مختلف ملکوں کا تین ماہ کا دورہ مکمل کر کے ۱۱ نومبر بخیر و عافیت دہلی واپس تشریف لے آئے۔ قارئین کو یاد ہوگا کہ موصوف اس سفر کے لیے ۱۹ اگست ۱۹۶۸ء کو دہلی سے روانہ ہوئے تھے۔ اس سفر میں آپ کے برادر عزیز جناب محترم حکیم حافظ محمد سعید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) کراچی بھی آپ کے ساتھ تھے۔

موصوف نے اس سفر میں ترکی، ہنگری، یوگوسلاویہ، آسٹریا، سوئٹزرلینڈ، جرمنی، انگلستان، فرانس، اسپین، اٹلی، یونان وغیرہ ملکوں میں اپنے اہم طبی و فنی مقاصد کے پیش نظر وہاں کے اداروں، طبی تعلیم گاہوں، ہسپتالوں، دواسازی کی مشینری کے کارخانوں اور فلاح عامہ کے اداروں کو دیکھا اور ان کے کام اور طریق کار کا مشاہدہ کیا اور ان کڑیوں کو تلاش کرنے کی کوشش کی جو دیسی طب کو مغربی ممالک کی ترقی یافتہ طب کے دوش بدوش لاکھڑا کر سکتی ہیں اور جن سے ہمدرد دواخانہ پوری کامیابی کے ساتھ اپنے نصب العین کو حاصل کر سکتا ہے۔ موصوف کا سفر چونکہ بنیادی طور پر فلاح انسانی کے تقاضوں پر مبنی تھا، اس لیے واپسی پر قدرتی طور سے تمام متعارف حلقوں میں موصوف کا شاندار استقبال ہوا۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) کراچی کے کارکنان کی شدید خواہش و اصرار پر عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب کو کراچی میں بھی ٹھہرنا پڑا۔ اس موقع پر وہاں کارکنان نے ایک شاندار استقبالیہ میں صاحب موصوف اور جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب کی خدمت میں سپاسنامہ ایڈریس پیش کیے۔ ذیل میں ہم اس سپاس نامہ کا ایک اقتباس پیش کر رہے ہیں جو کارکنان ہمدرد (وقف) کراچی نے عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب کی خدمت میں پیش کیا:

حضرت محترم! دوران سفر یورپ کے وقت جب ورود مسعود ہوا اور جناب والا کا قیام اتنا مختصر ہوا کہ تشنگی دیدار بجائے کم ہونے کے اور بھڑک اٹھی تھی۔ یہی وجہ ہے کہ ہم نے خدمتِ اقدس میں ایک عریضہ بھیج کر یہ التجا کی کہ واپسی پر جناب محترم کراچی ضرور قیام فرمائیں تاکہ نیاز مندانِ قدیم کو دولتِ دیدار سے متمتع ہونے کا موقع میسر آئے۔ رہینِ منت و کرم ہیں کہ ہماری درخواست کو پذیرائی نصیب ہوئی اور جناب کے قدوم میمنت لزوم سے ہمارے دلوں کی کھیتی مسرت و شادمانی سے لہرا رہی ہے۔

عالی جاہا! یہ صحیح ہے کہ انسان کے مافی الضمیر کے اظہار کا ذریعہ الفاظ ہیں لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ فرطِ انبساط اور فورِ شادمانی بسا اوقات ایسی کیفیت پیدا کر دیتی ہے جس کے اظہار سے الفاظ قاصر ہوتے ہیں۔ آج ہمیں کچھ ایسی ہی صورتِ حال درپیش ہے۔ یقین جانیے کہ آپ کی بزرگی، عظمت، محبت، شفقت، ہمدردی و شفقت نے جو نقوش و اثرات ہمارے ذہن و قلب پر مرتسم و کندہ کیے ہیں ان کا فطری تقاضہ احترام و عقیدت ہے جس کا سیلاب ہمارے دلوں سے امڈا چلا آ رہا ہے اور جس سے دیدہ و دل فرش راہ ہونے کے لیے بے چین ہیں۔

محسن و مخدوما! آپ نے اپنی انتھک کوششوں اور مسلسل جدوجہد سے طب و فن دواسازی کے نخل کو جس طرح گوناگوں مخالفتوں کی بادِ سموم سے نہ صرف محفوظ رکھا بلکہ دل و جگر کے خون سے سینچ کر اس قابل کر دیا کہ اب اس کی نشوونما میں کوئی چیز آڑے نہیں آ سکتی اور وہ مضبوط سے مضبوط تر ہوتا چلا جا رہا ہے۔ یہ علم و فن کی وہ گراں قدر خدمت ہے جس کو تاریخ و زمانہ کبھی نہ بھلا سکے گا۔

ذوالمجدا! "افضل الاشغال خدمت الناس" کی تلقین پر جس طرح جناب والا کاربند ہیں اور خود اپنا بندگانِ خدا کی بے لوث و بے غرض خدمت کر رہے ہیں، جس کے تحت مصیبت زدہ مریضوں کے دکھوں کا مداوا کرتے ہیں اور اس طرح آپ نے جو انسانیت کا منصب حاصل کر لیا ہے وہ یقیناً قابلِ صد ستائش اور باعثِ تحسین و آفرین ہے۔ ہم بارگاہ رب العزت میں دست بدعا ہیں کہ وہ اس کے لیے آپ پر اپنے بے پایاں انعام و اکرام اور رحمت کی ارزانی فرمائے۔ آمین!

۱۱ نومبر کو عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب قبلہ دہلی واپس تشریف لائے۔ کارکنان ہمدرد (وقف) دہلی نے موصوف کے استقبال [illegible] کا ایک شاندار [illegible] اہتمام کیا تھا [illegible] شہر کی [illegible]

[illegible] کے ساتھ [illegible] کی ترقی ہوگی۔ ہم دست بدعا ہیں کہ
خدائے مطلق ہمارے عزائم میں استقلال اور ارادوں کو کامیابی و کامرانی نصیب فرمائے۔ آمین۔"

عالی جناب حکیم عبد الحمید صاحب قبلہ نے اس ایڈریس کے جواب میں فرمایا:

"میرے بزرگو اور عزیز ساتھیو! یہ سب کے کرم اور اللہ کی عنایت ہے کہ آپ نے جس گرمجوشی اور خلوص کے ساتھ میرا استقبال کیا ہے اور جن الفاظ کو آپ نے اپنے جذبات اور احساسات کی ترجمانی کے لیے چنا ہے، ان کی میں دل سے قدر کرتا ہوں اور آپ سب حضرات کا شکریہ اپنے جذبات کی پوری گہرائیوں سے ادا کرتا ہوں۔ مجھے امید ہے کہ آپ کا پرخلوص دل میرے جذبات کی گہرائیوں کو ناپنے میں غلطی نہیں کرے گا جن کے لیے الفاظ کی کمی بالکل واضح ہے۔ الفاظ پر آپ کی تقلید کی نقل کا جوش مجھ میں بھی تھا، لیکن جب اپنی کوتاہی کا خیال آیا تو خود اپنی علمی رفتار پر آ گیا۔ بہرحال آج میں بھی بہت خوش اور مسرور ہوں کہ تین مہینے کی رخصت کے بعد پھر آپ کے درمیان ہوں، گویا خاندان کا ایک فرد اور خادم پھر اپنے بچھڑے خاندان اور فرزندوں میں موجود ہے اور خدا سے دعا کرتا ہے کہ وہ اسے واقعی خدمت کی توفیق بخشے۔

دوستو اور ساتھیو! جیسا کہ آپ کو معلوم ہے کہ ہمارا یہ سفر خاص مقاصد کا حامل تھا۔ یہ مقاصد ایسے تھے کہ جن کا ہمارے طبی مسائل سے بلاواسطہ یا بالواسطہ تعلق تھا۔ جہاں تک ہمارے خالص طبی مقاصد کا تعلق ہے ان کو بہرحال پوا سے حاصل تھا۔ ہر ملک کے دواساز ادارے، طبی تعلیم گاہیں، ہسپتال اور دواسازی کی مشینری کے کارخانے اور رفاہ عامہ کے ادارے ہم نے اتنے دیکھے ہیں کہ اس سے زیادہ دیکھنے کی گنجائش ہمارے پروگرام میں نکل ہی نہیں سکتی تھی۔ ہم نے ایک ادارے کا موازنہ دوسرے سے کیا اور ان کے امتیاز کو سمجھنے کی کوشش کی۔ ان کی اچھائیوں کو سراہا اور ان کی غلطیوں پر سبق حاصل کیا۔ اس دوران میں ہم نے ایسی چیزیں بھی دیکھیں، جن کا ہمارے دماغ پر گہرا نقش موجود ہے اور دل چاہتا ہے کہ ایسے ہی ادارے ہمارے ملک میں بھی ہوں اور دوسرے ملکوں کے لوگ انھیں دیکھنے کے لیے یہاں آئیں۔ بعض اداروں کی سادگی جہاں سبق آموز تھی، وہاں بعض کی شان بھی نظروں کو خیرہ کیے دیتی تھی۔ دنیا کی طبی درس گاہیں شان و شوکت کے ساتھ روایتوں کی بھی حامل تھیں، برخلاف اس کے ایڈنبرا کا میڈیکل اسکول اس بات کا کھلا ثبوت ہے کہ اعلیٰ روایتیں بھی کسی ادارے کو آسمان پر پہنچا دیتی ہیں۔ بعض اداروں کی تنظیم ہمارے لیے ایک کتاب بن گئی اور ہم نے ان کے بابوں کا اچھی طرح مطالعہ کیا۔ دواساز اداروں میں بیبا، الارڈ، جرمنی کے مرک اور ہوفمین وغیرہ میں ہم نے بہت کچھ دیکھا ہے اور ان کے کارناموں کی یاد دل میں ہے۔ تاریخ طب کے ساتھ ہماری دلچسپی کی وجہ سے بہت سے عجائب خانوں اور کتب خانوں میں لے گئی۔ ہر جگہ سے ہم نے کچھ نہ کچھ حاصل کیا۔ آخر میں ہم یونان بھی گئے جو باقاعدہ طب کا سب سے پہلا مرکز ہے۔ وہاں ہم نے موجودہ اکیڈمی دیکھی جو غالباً افلاطون کی اکیڈمی کی جگہ بنائی گئی ہے۔ پرانے مشہور اسٹیڈیم کی جگہ نیا اسٹیڈیم دیکھا، جس کے باہر وہ جگہ دیکھی جہاں کہا جاتا ہے کہ افلاطون لیکچر دیا کرتا تھا۔ مشہور لوگوں کے قبرستان میں بھی ہم گئے، لیکن وہاں کسی بڑے آدمی کا نشان اب موجود نہیں ہے۔ ایک پہاڑ کی چٹان پر بنی ہوئی دو کوٹھریاں دیکھیں، جن میں سقراط کو قید کیا گیا تھا۔ وہ چبوترہ دیکھا، جہاں سقراط تعلیم دیا کرتا تھا۔ یونان چھوٹا سا ملک ہونے کے باوجود اہلِ علم و تاریخ کے لیے اب بھی اتنا بڑا ہے کہ وہاں مہینوں کے قیام کے بعد بھی دیکھنے کو بہت کچھ باقی رہ جائے گا۔ ہمارا وہاں کا قیام محض ہفتہ بھر کا تھا، پھر بھی ہم نے دیکھنے میں کوئی کسر اٹھا نہ چھوڑی۔ ہم نے نہ صرف ایتھنز میں اپنی دلچسپی کی چیزیں دیکھیں بلکہ یونان کے دوسرے مراکزِ تہذیب کو بھی دیکھا۔ ہم کورنتھ، ایپیڈورس، نوپلیون اور سانتی سینا بھی گئے۔ ایپیڈورس طبی دیوتا اسقلی بیوس کی وجہ سے مشہور ہے۔ وہاں اس کے مندر کے آثار کو دیکھا جہاں نہ صرف تمام یونان بلکہ روم کے مریض بھی شفا حاصل کرنے کے لیے آتے تھے۔ ایپیڈورس کی کھدائی سے اب تک جو کچھ حاصل ہوا ہے اس کا عجائب خانہ دیکھا جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس زمانے کے لوگ بھی علم و فن میں کتنی ترقی کر چکے تھے۔ افسوس ہے کہ ہم جزیرہ کوس نہیں جا سکے، جہاں بقراط کی وفات ہوئی تھی اور جہاں اس ابوالطب کے بہت سے آثار موجود ہیں۔

بہرحال ہم آپ کو یقین دلاتے ہیں کہ ہم نے اپنی تقریباً تین مہینے کی رخصت کا پورا پورا فائدہ اٹھایا ہے اور ہمارے مقاصد اب ہمارے سامنے نمایاں و واضح ہیں اور ان مقاصد کو حاصل کرنے کے بہت سے ذریعے بھی ہمارے سامنے ہیں۔ امید ہے کہ اب ہم زیادہ جامعیت کے ساتھ اپنے قدم آگے بڑھا سکیں گے اور ان اقدامات سے ہم اپنے فن اور ملک کی اور زیادہ خدمت کر سکیں گے۔

جب کبھی میں آپ سے جدا ہو کر کہیں جاتا ہوں تو میرا سب سے بڑا سرمایہ اطمینان ہوتا ہے جو ہمارے ادارے کے سب چھوٹے بڑے کارکنان کے تعاون سے مجھے حاصل ہے۔ یہاں سے جانے کے بعد مجھے یقین ہوتا ہے کہ سب کام نہ صرف اسی طرح ہوں گے جس طرح میری موجودگی میں ہوتے ہیں بلکہ بعض صورتوں

صورت کو گارڈ آف آنر پیش کیا گیا۔ اس کے بعد دواخانہ کے کارکنان نے اپنے اپنے شعبوں کی طرف سے موصوف کو ہار پہنائے اور پھول برسائے گئے۔ اس موقع پر ہمدرد دواخانہ دلہن کی طرح سجایا گیا تھا۔

پروگرام کے مطابق ۲۳۔ نومبر کو کارکنان ہمدرد نے جلسہ استقبالیہ منعقد کیا اور اس میں عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب قبلہ کی خدمت میں تہنیت نامہ پیش کیا۔ اس جلسہ میں کارکنانِ دواخانہ کے علاوہ بھی کئی مقامی و بیرونی اصحاب نے اپنی انفرادی حیثیتوں سے مختلف صورتوں میں اپنے جذبات مسرت کو پیش کیا۔ یہ جلسہ شری [illegible] ممبر پارلیمنٹ کے زیر صدارت ہوا۔

جلسہ کی کارروائی کے آغاز میں جناب عبدالمجید خاں صاحب منیجر ہمدرد دواخانہ نے کارکنانِ ہمدرد کی طرف سے جناب حکیم صاحب قبلہ کو ہار پہنایا۔ اس کے بعد جناب علامہ انور صابری صاحب اور بعض دیگر اصحاب نے اپنے منظوم و منثور تہنیت نامے پیش کئے۔ فیروز صاحب آرٹسٹ نے اپنی ایک آرٹ کی صورت میں مبارکباد پیش کی، جسے اسی شمارہ میں ٹائٹل کے صفحہ ۳ پر دیکھا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد کارکنان دواخانہ کی طرف سے حسب ذیل ایڈریس پیش کیا گیا:

جناب والا! آج سے تین ماہ پیشتر جن ہونٹوں پر الوداعی کلمات تھے، جن آنکھوں میں جدائی اور فراق کی حکایات تھیں، آج وہی ہونٹ وصال اور شادمانی کے ترانے گا رہے ہیں اور وہی آنکھیں "اے آمدنت باعث آبادی ما" کی حسین تفسیریں بن گئی ہیں۔ فاصلے قُرب کا لباس پہن کر دل کی آسودگی کا سامان بن رہے ہیں۔ بزم کی رنگینی اور رعنائی خلوصِ دل اور جذبۂ عقیدت کی ترجمانی کر رہی ہے۔ یوں تو اس سے پہلے بھی قرب و دوری کی کیفیات سے ہماری دوستی رہی ہے لیکن اس بار قرب کی لطافتوں نے جو کیف اور سرور بخشا ہے وہ احاطۂ تحریر سے باہر ہے۔

جناب محترم! ادارۂ ہمدرد کا یہ تین ماہ کا مطالعاتی دورہ ہم سب کے لیے دلچسپی اور مسرت کا باعث ہے۔ جہاں مغربی ممالک اور جدید سائنس کے یہ مشاہدات اور تجربات مشرقی طب کی فلاح و بہبود کا سبب بنیں گے وہیں یہ مشاہدات اور تجربات اہلِ وطن کے لیے بھی گنجِ گراں مایہ ثابت ہوں گے۔ جناب کا یہ دورہ، مغربی ممالک کی یہ سیاحی ایک ٹھوس مقصد اور نظریہ کی حامل تھی۔ "ہمدرد" ایشیا میں طبِ مشرقی کا سب سے بڑا مرکز ہے اور آج ہمدرد کی ایجادات، اس کی کاوشیں، یونانی طب میں سنگِ میل کی حیثیت رکھتی ہیں۔ جدید سائنس کے نظریات اور رجحانات کو یونانی طب سے ہم آہنگ کرنے کا اعزاز صرف ہمدرد ہی کو حاصل ہے۔ یہی ہم آہنگی ایک نئے نظریۂ طب کی تخلیق کا سبب بنی ہے۔ ہمیں اس احساس سے کس قدر خوشی اور فرحت ہوتی ہے کہ یہ سب کچھ جناب کی بے پناہ صلاحیتوں اور کاوشوں کا مرہونِ منت ہے۔ جناب کے دل میں جو لگن اور جو جذبہ انسانی فلاح و بہبود کا ہے، وہ نونہال بے بی شو، آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ، بہبودیٔ اطفال کی نمائش، جیسے ٹھوس سماجی ترقی کے اقدامات سے ظاہر ہے۔ آج کے اس مادی دور میں تجارتی نقطۂ نظر سے الگ ہو کر صرف انسانی بھلائی اور بہتری کے لیے اتنے بڑے کاموں کا بیڑا کون اٹھاتا ہے؟ ہمیں خوشی ہے کہ جناب والا کے ان سماجی اقدامات کو سارے ملک میں استحسان اور قدر کی نگاہ سے دیکھا گیا۔ اس طرح جہاں ہمدرد نے طب میں اپنا مقام بنایا ہے، وہاں وہ ہندوستان کی سماجی زندگی میں بھی ایک اچھے سوشل ادارے کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس طرح طبِ یونانی عوام سے کس قدر قریب آگئی ہے۔

جناب والا! آپ نے اپنے اس سفر میں مغرب کے چیدہ چیدہ ممالک کا دورہ کیا ہے۔ اس دورے میں جناب کی نظر سے ایسے نظارے اور مناظر گزرے ہوں گے جنھیں دیکھ کر امانی کا یہ شعر یاد آیا ہوگا۔

زفرق تا بہ قدم ہر کجا کہ می نگرم　　　　کرشمہ دامنِ دل می کشد کہ جا اینجاست

ہماری آرزو ہے کہ ہم ان تمام مناظرِ لطیف کا پرتوِ جمیل آپ کی ذات کے توسط سے گنگ و جمن کی اس حسین وادی میں دیکھ سکیں اور پھر ایک بار اہلِ وطن کی نگاہیں آپ کی جودتِ طبع کی بے پناہ صلاحیتوں پر مرکوز ہو کر رہ جائیں، اس لیے کہ مغرب سے ابھی بہت کچھ سیکھا جا سکتا ہے۔ کیا ہی اچھا ہو اگر جناب والا اپنے اس کامیاب اور مفید دورے کو کاغذی پیرہن دے سکیں جو اہلِ وطن کے لیے یقیناً ایک دولتِ نایاب ہوگی۔ ہم کارکنانِ دواخانہ جناب والا اور برادرِ عزیز جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب کو اس کامیاب دورے پر دلی مبارکباد پیش کرتے ہیں۔ جناب کا اس طویل مسافرت سے بخیر و عافیت واپس لوٹ آنا انتہائی مسرت کا باعث ہے، جب کہ دنیا اور خصوصاً مڈل ایسٹ کی سیاست میں قابلِ افسوس انتشار اور بدامنی کی فضا پھیلی ہوئی ہے جو زندگی کے دروازے پر موت کی دستک کے مترادف ہے۔

ہمیں یقین ہے کہ جناب کے یہ مشاہدات جہاں ہمدرد کو نئی روح اور نیا قالب بخشیں گے، وہاں اس کے کارکنوں اور بہی خواہوں کو بھی فیض پہنچائیں گے۔ جہاں ہماری فکر کو نئی [illegible] اور ہمارے طریقۂ کار کو نئی راہیں ملیں گی، وہاں ہمارے معیارِ زندگی اور معاشی مشکلات کو بھی [illegible] مسرت [illegible] آپ کی

میں خود مختاری کا احساس پیدا ہو جاتا ہے ہمارا تمام دورہ خوش اسلوبی سے طے ہو گیا۔ اس لیے ہم خدا کے شکر گزار ہیں [illegible]

یہ تمام صورت حال اس حقیقت کو واضح کرتی ہے کہ خاص مقاصد نے ہم سب کو کس طرح متحد کر رکھا ہے اور ہم ایک دوسرے کی کوتاہیوں کی تلافی کر لیتے ہیں۔ اس قسم کا اتحاد ہمارے لیے ایک نعمت عظمیٰ ہے اور ہم سب نے اس سے فائدہ اٹھایا ہے۔ ہم مشکلات کی خلیجوں کو ہمیشہ عبور کرتے رہے ہیں اور ہمارے قدم مضبوطی کے ساتھ آگے بڑھتے رہے ہیں اور انشاء اللہ آئندہ بھی آگے بڑھتے رہیں گے۔

دوستو اور ساتھیو! اس میں شبہ نہیں کہ ہم نے اس سفر میں بہت کچھ دیکھا ہے اور اپنی سب توقعات سے بڑھ کر مشاہدہ کیا ہے اور کوئی وجہ نہیں کہ ہم نے جسمانی طور پر آرام سے نہیں گزارا اور جو کچھ وہاں سیکھنے کے لیے گئے تھے اسے سیکھ کر آئے ہیں۔ سیکھنے کے لیے مشرق کا رخ آج کل مغرب کی طرف ہے۔ کوئی وہاں سے فیشن کی باتیں سیکھ کر آتا ہے، کوئی وہاں سے کندھے کے گن لگا ہوا آتا ہے، کسی کی آنکھیں وہاں کے فن تعمیر سے چندھیا جاتی ہیں، کسی کو وہاں شراب و کباب کی فراوانی بھا جاتی ہے، بہت سے وہاں کی راتوں کی بہاریں لوٹنے کے لیے جاتے ہیں اور کچھ علم و ہنر کی باتیں سیکھ کر آتے ہیں، لیکن ہم تو وہاں ان کے عیب ڈھونڈنے کے لیے نہیں گئے تھے۔ ہم کو تو ان کی اچھائیوں سے مطلب تھا۔ علوم و فنون سے ان کی وابستگی سے سبق حاصل کرنا تھا۔ ہمیں ان کی اخلاقی برائیوں سے کوئی سروکار نہ تھا، بلکہ ان کے انفرادی اور اجتماعی محاسن دیکھنے کے لیے ہم وہاں گئے تھے اور ان سے ہم کچھ سیکھ کر ہی آئے ہیں اور اس سے ہم اپنے ماحول کی مناسبت سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں گے۔

آخر میں میں آپ سب حضرات کی محبت اور خلوص کا پھر دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں اور خدا سے دعا کرتا ہوں کہ وہ ہمیں اپنے فن اور ملک کی خدمت کے اور زیادہ لائق بنائے اور اس خدمت کے طفیل میں ہماری ہر قسم کی مشکلات کو دور فرمائے اور ہمارے اس خاندان پر اپنے فضل کو اور وسیع کرے تاکہ ہم دوسروں کے لیے نمونہ بن سکیں، آمین!"

اس کے بعد سحبان الہند مولانا احمد سعید صاحب نے ایک مختصر تقریر میں عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب قبلہ کو اس کامیاب سفر پر مبارکباد پیش کی۔ آپ نے اپنی تقریر میں طب یونانی کی اہمیت اور انگریزی حکومت کی اس کے ساتھ بدسلوکی پر روشنی ڈالتے ہوئے فرمایا کہ:

"طب یونانی کو جو سانحہ پیش آیا، وہ یہ کہ جب مغرب میں طبی ریسرچ اور ترقی کا سلسلہ جاری تھا تو اسی وقت میں طب یونانی حکومت کی سرپرستی سے محروم ہو گئی اور وہ بجائے اس کے کہ آگے بڑھتی، ترقی کرتی اور طب مغربی کا مقابلہ کرتی، پیچھے رہ گئی ——— ادھر ہم خاموش اور بے بس بیٹھے رہے، ادھر غیروں نے ترقی کر لی۔ یہ اسی کا نتیجہ ہے کہ آج ہم آزاد ہونے کے باوجود لاکھوں کروڑوں باتوں میں غیروں کے محتاج ہیں۔ اس وقت ضرورت تھی کہ کوئی مرد خدا اس بے سروسامانی کی حالت میں اٹھتا اور طب یونانی کا، جو در حقیقت انجام کار کامیاب ہونے والی ہے، مغرب کی ترقی یافتہ طب سے صحیح جوڑ ملاتا۔ شکر ہے کہ خدا نے یہ سعادت جناب حکیم عبدالحمید صاحب اور ان کے بھائی حکیم محمد سعید صاحب کو عطا کی۔ یہ ان کی معاملہ فہمی، بصیرت، دور اندیشی اور فن اور قوم کی خدمت کا جذبہ ہی تو ہے، جس نے انھیں یورپ کے اس سفر پر مجبور کیا۔ یہ نہایت ہی قابل فخر قدم ہے جو انھوں نے اٹھایا اور میں سمجھتا ہوں کہ عنقریب اس کے خوشگوار نتائج آپ کے سامنے آ جائیں گے۔"

آخر میں میں اپنی اور تمام ملک کی طرف سے جناب حکیم عبدالحمید صاحب کی خدمت میں تہنیت پیش کرتا ہوں۔"

مولانا احمد سعید صاحب کی تقریر کے بعد صدر جلسہ شری رادھا رمن جی ممبر پارلیمنٹ نے اپنی صدارتی تقریر میں سب سے پہلے ارکان مجلس استقبالیہ کا شکریہ ان الفاظ میں ادا کیا کہ "آپ نے مجھے اس نیک کام میں شرکت کے لیے بلایا۔" اس کے بعد شری رادھا رمن جی نے جناب حکیم صاحب قبلہ کے اس مطالعاتی سفر کی اہمیت اور افادیت پر روشنی ڈالی۔ موصوف کی تقریر کا خلاصہ حسب ذیل ہے:

"یہاں آ کر جو نظارہ میں نے دیکھا ہے، اس سے یہ اندازہ کر کے بے حد خوشی ہوتی ہے کہ حکیم عبدالحمید صاحب عام لوگوں میں بھی کتنے مقبول ہیں اور جس نیک کام کا بیڑہ اٹھائے ہوئے ہیں اس سے دہلی کی دولت و شہرت کتنی بڑھتی ہے۔ دولت سے میری مراد وہ تحقیقاتی فائدے ہیں جو حکیم صاحب کی بدولت ملک کو حاصل ہوں گے۔ مغربی طب کے مقابلے میں طب اور وید کا فن پیچھے رہ گئے تھے، کیوں کہ انگریز حکمران نہیں چاہتے تھے کہ یہ علم ترقی کریں، اس لیے انھوں نے ممکن ذرائع دیسی طب کو دبانے کے اختیار کیے۔ اسی کا نتیجہ ہے کہ بار بار کہنے اور سمجھانے کے باوجود ہماری موجودہ حکومت اور وزیر صحت راج کماری امرت کور کے دماغ میں یہ بات نہیں آئی کہ دیسی طریق علاج ہمارے ملک کے مزاجوں کے عین مطابق ہے اور سستا، سہل اور مفید بھی ہے ——— ان کے خیال میں یہ علاج آج کی سائنس کی دنیا میں جگہ حاصل کرنے کے قابل نہیں ہے ——— لیکن ہمیں یقین ہے کہ ان کو یہ خیال جلد ہی اپنے دماغ سے نکال دینا پڑے گا، کیوں کہ در حقیقت ہندوستان کے لیے اگر کوئی علاج بہتر اور مفید ہو سکتا ہے تو وہ صرف دیسی طب ہے۔

ہمیں اس طب کو مشرق میں پھر اس زور سے چمکانا اور ترقی دینا ہے کہ اس کی روشنی مغرب تک پہنچے اور یہ دوبارہ [illegible]

ہمدرد دواخانہ انہی حسنات و خدمات کا آئینہ دار ہے اور خدا کا شکر ہے کہ وہ اپنے مقاصد کو بتدریج پورا کرتا جا رہا ہے۔ گئی صدی کی ناکامیوں کی تلافی اور اپنے فن کی ترقی کی جدوجہد میں ان دو بڑے مرحلوں کو طے کرنا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس کٹھن اور پیچیدہ راستے سے گزرنا کوئی آسان کام نہیں ہے، تاہم آج ہم یہ کہنے کی پوزیشن میں ہیں کہ خدا کے فضل و کرم سے مرحلۂ تلافی کو بڑی حد تک عبور کیا جا چکا ہے اور اب ہمارے قدم ترقی کے لیے آگے اٹھ رہے ہیں۔

اپنے ملک کی طب اور فن دواسازی کو مغرب کی موجودہ ترقی یافتہ طب اور دواسازی کے موجودہ معیار سے بھی آگے اور اونچے لے جانا ہمارا مطمح نظر ہے اور اسی مطمح نظر کی بنیاد پر ہم نے مغربی ملکوں کا استطلاعی دورہ کیا ہے۔ وہاں ہم نے ہر ملک کے طبی، فنی اور مفاداتی کے ادارے دیکھے ہیں اور اپنے مقاصد کے حدود میں وہ سب ہی کچھ دیکھا اور سمجھا ہے، جس کی اجازت ہمارا مقررہ پروگرام اور وقت ہمیں دے سکتا تھا۔ ہم نے وہاں جو کچھ دیکھا اور سمجھا ہے، اس نے ہمارے مقاصد کی وضاحت اور تہذیب میں کافی مدد دی ہے اور اب ہم پورے بھروسے کے ساتھ اپنی منزل کی طرف تیزی سے قدم بڑھا کر اپنے ملک اور اپنے فن کا خادم ثابت ہونے کی توقع رکھتے ہیں۔

بزرگو اور دوستو! آپ نے اپنے ایڈریس میں دلّی کی تہذیب اور قدیم روایات کا ذکر بھی چھیڑا ہے، جن کے متعلق عام خیال یہ ہے کہ وہ زمانے کے ساتھ ختم ہو رہی ہیں، لیکن میں اس خیال سے متفق نہیں ہوں۔ دلّی کی تہذیب کے جو خاص عناصر رواداری اور یک جہتی ہیں، ان کا پرچار اب ملک بھر میں ہو رہا ہے اور اس کے موجودہ علمبردار بھی دلّی کی تہذیب میں بالواسطہ یا بلا واسطہ پلے بڑھے ہیں۔ دلّی کو جو حادثات پچھلے انقلاب میں پیش آئے ہیں وہ اس کے لیے کوئی نئے نہیں ہیں۔ مختلف انقلابوں سے وہ ہمیشہ گزرتی رہی ہے اور ان کے بعد بھی اس نے اپنی تہذیب کے بنیادی عناصر کو قائم رکھتے ہوئے اسے نکھارا ہے اور شگفتگی پیدا کی ہے۔ تازہ انقلاب بھی دلّی کی تہذیب میں رنگا رنگی پیدا کرے گا اور اس کا اصل امتیاز قائم رہے گا اور خود دلّی میں اس کے نمائندے آئندہ بھی پیدا ہوتے رہیں گے اور سارے ملک کے لیے مشعل راہ بنتے رہیں گے۔ اس وقت بھی ہماری دلّی، دلّی کی تہذیب اور روایات سے خالی نہیں ہے۔ خود آپ کے گھر میں اس تہذیب کے دو چراغ روشن ہیں اور انقلاب کی بڑی سے بڑی آندھی بھی ان کی روشنی کو کم نہیں کر سکی۔ آپ سمجھ ہی گئے ہوں گے کہ ان چراغوں سے میرا اشارہ مکرمی بابو شمبھو ناتھ جی اور لالہ شیام ناتھ جی کی طرف ہے۔ مجھے یقین ہے کہ ان کی شخصیتیں اور ان کے کارنامے جب تک آپ کے اور ہمارے درمیان ہیں ہم دلّی کی تہذیب کو زندہ ہی محسوس کرتے رہیں گے اور اس کے مستقبل سے اچھی امیدیں لگائے رہیں گے۔

بزرگو اور دوستو! دلّی پرنٹنگ ورکس اور ہمدرد دواخانہ کا تعلق خود دلّی کی تہذیب اور اس کی روایات کا مکمل نمونہ ہے۔ جو تعلق ۱۹۱۲ء میں قائم ہوا تھا وہ اب ۴۴ سال کے بعد نہ صرف قائم ہے، بلکہ اس میں دن بدن اضافہ ہی ہوتا جا رہا ہے اور اب تو محترمی بابو شمبھو ناتھ جی کی ذات ہمدرد دواخانہ کی فلاح سے ایسی وابستہ ہے کہ مجھے بھی اپنی کارکردگی کے متعلق شبہ ہونے لگتا ہے۔ انھوں نے میرا بہت سا ذاتی بوجھ بھی اپنے کندھوں پر سنبھال رکھا ہے اور دواخانہ کے لیے ہر قسم کی قربانی دینے کو وہ ہمیشہ تیار رہتے ہیں۔ میں نے ان کا رسمی شکریہ کبھی ادا نہیں کیا اور نہ اس وقت میں کوئی کام بطور رسم کے کرنا چاہتا ہوں۔ بس یہی کہہ سکتا ہوں کہ ان کی ذات ان رسموں سے بہت اونچی ہے اور ہم سب کے لیے ایک قابلِ تقلید نمونہ ہے۔

آخر میں میں آپ کی محبت و عنایت کا دلی شکریہ پھر ادا کرتا ہوں اور خدا سے دعا کرتا ہوں کہ دلّی پرنٹنگ ورکس کو اور زیادہ ترقی کی منزلوں پر پہنچائے اور اس کی ترقی سے آپ کی بھی ترقیاں ہوں اور آپ اس کی خدمت دل و جان سے کریں۔"

دہلی کے مشہور تاریخ گو جناب مولانا محمد نسیم صاحب ادریس دہلوی نے متعدد منظوم و منثور مادہ ہائے تاریخ سفر عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب قبلہ کی خدمت میں پیش کیے تھے جن میں سے ایک قطعہ ذیل میں درج ہے۔

تاریخ اقدس

الٰہی کہ امیر کارواں تشریف لے آئے ۔۔۔ خدا رکھے ہمارے مہرباں تشریف لے آئے

ہمارے حق طلب طب کا ستارہ اوج پر پہنچا ۔۔۔ مبارک ہو کہ اس کے پاسباں تشریف لے آئے

دل میں موجزن تھے، انھوں نے آپ کو دوسری طرف کھینچا اور آپ نے ایثار، قربانی، محنت اور صداقت کی قندیل ایک مثال قائم کردی اور اس
خدمتِ قوم کے جذبے نے آپ کی امنگوں کو ابھار کر تمام ملک کا مخدوم بنا دیا ہے۔ آپ کی صابر و متوکل شخصیت نے ایک ذاتی ادارے کو قومی حیثیت
دے کر یہ ثابت کر دیا ہے کہ آپ کا مقصدِ زندگی وہی ہے جو ایک سچے خادمِ قوم کا ہوتا ہے ؎

قوم کا سودا، وفا کا شوق، خدمت کی اُمنگ — بس انہی دو تین کے صدقے میں دل آباد ہے

چنانچہ آپ نے ہمدرد دواخانہ جیسے بڑے ادارے کو وقف کر کے جو ایثار و قربانی کا ثبوت دیا ہے اس کی مثال ملنا مشکل ہے۔ آپ کا انکسار آپ کے
اعلیٰ کردار کی بیش بہا خصوصیات کا ایک نمونہ ہے اور در اصل بات بھی بقول پنڈت برج نرائن چکبست کے یہی ہے ؎

دردِ دل، پاسِ وفا، جذبۂ ایماں ہونا — آدمیت ہے یہی اور یہی انساں ہونا

جناب والا! ہمدرد دواخانہ اور دہلی پرنٹنگ ورکس کا جو گہرا تعلق ہے، اس سے دہلی والے بخوبی واقف ہیں۔ آپ نے دہلی پرنٹنگ ورکس کو
ہمدرد دواخانہ کا ہمیشہ ایک جزو تصور کیا اور ہم کارکنانِ دہلی پرنٹنگ ورکس کو اپنے نیازمندوں میں سمجھا۔ ہم آپ کی ان عنایات کے لیے بہت ممنون ہیں۔
ہمیں یقین ہے کہ جو رشتہ دہلی پرنٹنگ ورکس اور ہمدرد دواخانہ کے درمیان قائم ہو چکا ہے، وہ اور مضبوط ہوگا اور آپ کی رہنمائی میں یہ دونوں ادارے
برابر ترقی کرتے رہیں گے۔

ہماری دلی آرزو ہے کہ ہمدرد دواخانہ اتنی ترقی کرے کہ اس کی کامیابی کا اثر صرف ہندوستان میں ہی نہیں، بلکہ تمام دنیا میں قبول کیا جائے اور جس
طرح خدمتِ فن کے جذبہ کے زیرِ اثر آپ نے یورپ کے اداروں کو دیکھنے کی طویل زحمت گوارا فرمائی، اسی طرح دوسرے ملکوں کے نمائندے ہمدرد کو
اور اس کے کاموں کو دیکھنے اور سمجھنے کے لیے ہندوستان آئیں اور یہاں سے سبق و تعلیم اور تربیت و تجربہ حاصل کر کے دنیا بھر میں اس کی خوبیوں اور فوائد
کو عام کریں۔

آخر میں ہماری یہ دعا ہے کہ آپ کی بارآور اور شجرِ سایہ دار شخصیت کا فیض جاری رہے اور آپ پر عاطفتِ رحمتِ باری ہمیشہ ہمیشہ فزوں تر رہے۔
ہم آپ کے سائے میں پروان چڑھیں اور آپ پر قادرِ مطلق کی رحمتوں اور برکتوں کا دینی اور دنیاوی سایہ ہمیشہ اسی طرح برقرار رہے اور اس طرح
تادیر ہمدرد آپ کی رہنمائی میں عوام و خواص کا ہمدرد ثابت ہوتا رہے۔ ایشور آپ کو برسوں صحت و سلامتی اور عقل و اقبال کے ساتھ عوام کی خدمت کا
موقع عطا فرمائے۔ جے ہند!

اس تہنیت نامہ کے جواب میں عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب قبلہ نے فرمایا:-

بزرگو اور عزیزو! آپ نے جس خلوص اور محبت سے یورپ سے واپسی پر میرا استقبال کیا ہے، وہ میرے لیے نہ صرف ذاتی طور پر قابلِ قدر ہے، بلکہ
میں اسے قومی طور پر بھی باعثِ مسرت سمجھتا ہوں، کیونکہ میرے خیال میں آپ کی طرف سے میرا استقبال در اصل ان مقاصد کا استقبال ہے، جنھیں اپنے
ساتھ لیے ہم یورپ گئے اور اُن ارادوں کا استقبال ہے، جنھیں ہم اپنے ہمراہ لیے یورپ کے اس مطالعاتی دَورے سے اپنے پیارے وطن کی سرزمین
پر واپس پہنچے۔ میرے خیال میں آپ کی اس تقریب کا یہی پہلو ہم سب کے لیے لائقِ توجہ ہے، ورنہ آپ کے تمام پُر شکوہ اور شاندار الفاظ کے
باوجود اپنے لیے بغیر کسی مبالغہ کے میں "من آنم کہ من دانم" کہہ کر خاموش ہو جانا ہی بہتر و کافی۔

مہربان و مشفق دوستو! مشرق و مغرب کی طبوں کے درمیان موجودہ فرق در اصل زمانہ کی پیداوار ہے۔ یہ وہی فرق ہے جو جمود و حرکت
کے درمیان پیدا ہو جاتا ہے۔ غور سے دیکھیے تو دونوں طبوں کی اصل ایک ہی ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ مشرق میں یہ بے عملی و جمود کا شکار
ہو کر اپنی پیشوایانہ شان کے باوجود بہت پیچھے رہ گئی اور مغرب نے اسے گلے لگا کر مسلسل عمل و حرکت سے کہیں سے کہیں پہنچا دیا ہے۔ علمی
اور فنی روایات تو کسی قوم یا ملک کی میراث ہو سکتی ہیں، لیکن علم و فن کو کسی فرد، قوم یا کسی ملک کے حدود میں قید نہیں کیا جا سکتا۔ یہ ہر فرد
کے لیے ہوتا ہے اور سب قوموں اور ملکوں کے لیے مشترکہ دولت کی حیثیت رکھتا ہے۔ جب ہم اس نکتہ کو سمجھ لیں تو ہمارا فرض ہو جاتا ہے
کہ ہم اپنی کوتاہیوں کو دور کر کے آگے بڑھیں اور علم و فن کی ہر روشنی سے، چاہے وہ کہیں بھی ہو، اپنی راہوں کو جگمگانے میں مدد لیں،
تاکہ نہ صرف یہ کہ ماضی کی خامیوں کی تلافی ہو سکے، بلکہ ہم آگے بڑھ کر خود کو اس قابل ثابت کر سکیں کہ ہم موجودہ دور کے ترقی یافتہ انسان
کی فلاح و بہبود کے بھی اسی طرح ضامن ہیں، جس طرح کہ ہم اپنے شاندار ماضی میں تھے۔

دَورۂ یورپ سے واپسی پر عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب اور جناب حکیم محمد سعید صاحب کا کراچی کے ہوائی اڈے پر استقبال

ہمدرد دواخانہ (وقف) کراچی کے کارکنان نے کراچی میں عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب کو ایڈریس پیش کیا۔
جناب حکیم صاحب قبلہ ایڈریس کا جواب دے رہے ہیں۔

ہدیۂ تبریک مراجعتِ سفرِ یورپ

بخدمت حاذق الہند جناب حکیم عبدالحمید صاحب

متولّی ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

(حضرت علامہ انور صابری صاحب)

حاذقِ دَوراں، امامِ اہلِ فن
نازشِ و فخرِ اطبّائے زمن

واقفِ سرمایۂ علمِ جدید
ماہرِ گنجینۂ دَورِ کہن

ہر مرض میں ضامنِ فیضِ شفا
زیرک و ذی ہوش نباضِ وطن

ہندیوں کے حق میں جالینوسِ وقت
بامروّت صاحبِ خُلقِ حسن

ہمیں لائے ذہنِ مغرب سے وہ نور
عارضِ مشرق ہو جس سے ضَو فگن

سارے یورپ کو مسخر کر لیا
باہمہ شیرینیِ و حسنِ سخن

کُل جہاں "ہمدرد" کا ہمدرد ہے
آپ کا ہے سب یہ فیضِ جان و تن

ہو قبول، عبدالحمید پاک دل!
آج یہ منجانبِ خدّامِ فن

ہدیۂ تبریکِ تکمیلِ سفر
پیش کرتا ہوں بہ اخلاصِ سخن

از لبِ انور بنائے احترام
عملۂ ہمدرد کا لیجے سلام

ہدیۂ اخلاص

عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولّی ہمدرد دواخانہ دہلی کی

ولایت سے تشریف آوری کے موقع پر

(پیش کردہ: سید شریف احمد شاد دہلوی)

چارہ سازِ دلِ بے تاب و تواں آپہنچا
اے خوشا، رشکِ مسیحا نفساں آپہنچا

کارگر ہو گئی بیمارِ محبت کی دُعا
سرِ بالیں کوئی خود جلوہ فشاں آپہنچا

دلِ بے تاب کو مژدہ کہ تسلّی کے لیے
آشنائے تپشِ دردِ نہاں آپہنچا

لے مبارک تجھے اے قافلۂ سست خرام
رہنما دل میں لیے، عزمِ جواں آپہنچا

بزمِ رندانِ جگر خستہ میں خود ساقیِ بزم
گل فشاں، بادہ فشاں، شیشہ فشاں آپہنچا

شیخ کے مکتبِ قانون کا تلمیذِ جلیل
ماہرِ حکمتِ موجود و رواں آپہنچا

تجھ کو ظلمت گہِ مغرب نے جو دیکھا، تو کہا
نیرِ مشرقِ صاحب نظراں آپہنچا

لے کے پیغامِ نمو، تازہ شگوفوں کے لیے
نونہالوں کے چمن کا نگراں آپہنچا

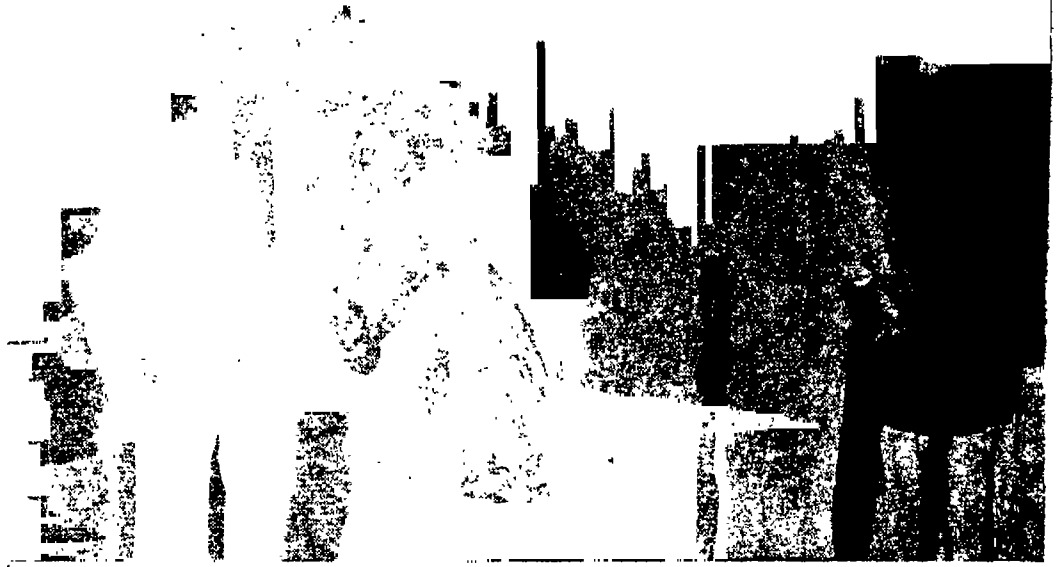
روح افزا ہے وہ شربت، جسے ساقی لے کر
بہرِ آسودگیِ تشنہ دہاں آپہنچا

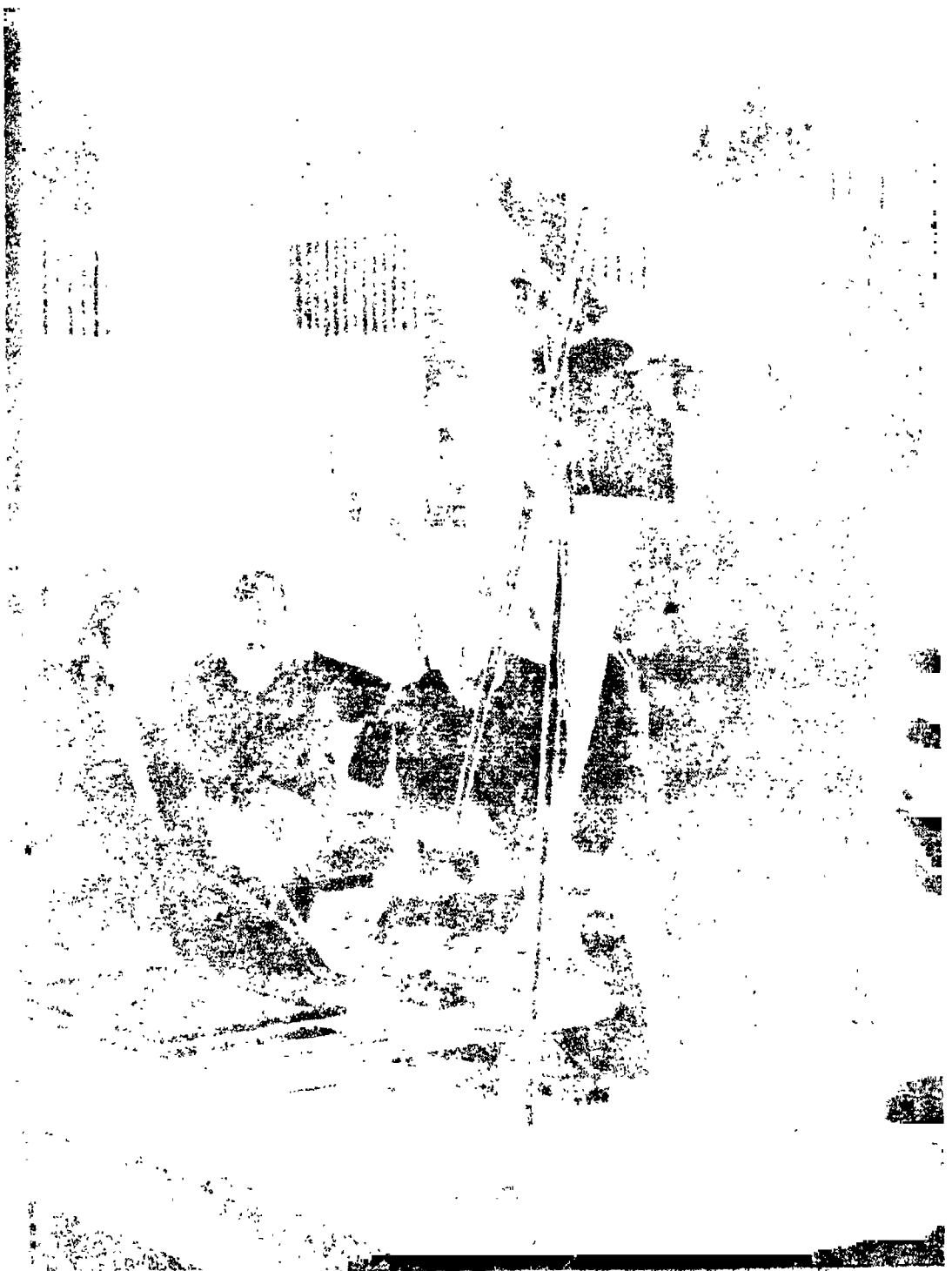
مثلِ آئینہ، مصفّا دلِ صافی جس کا
وہی ہمدم وہی، ہمدردِ جہاں آپہنچا

رفعتِ آدمِ خاکی پہ ہیں تارے حیراں
"اس کو رہنا تھا کہاں اور کہاں آپہنچا"

شاد! انعام کی خواہش، نہ ثنا کی پروا
حرفِ اخلاص تھا جو تا بہ زباں آپہنچا

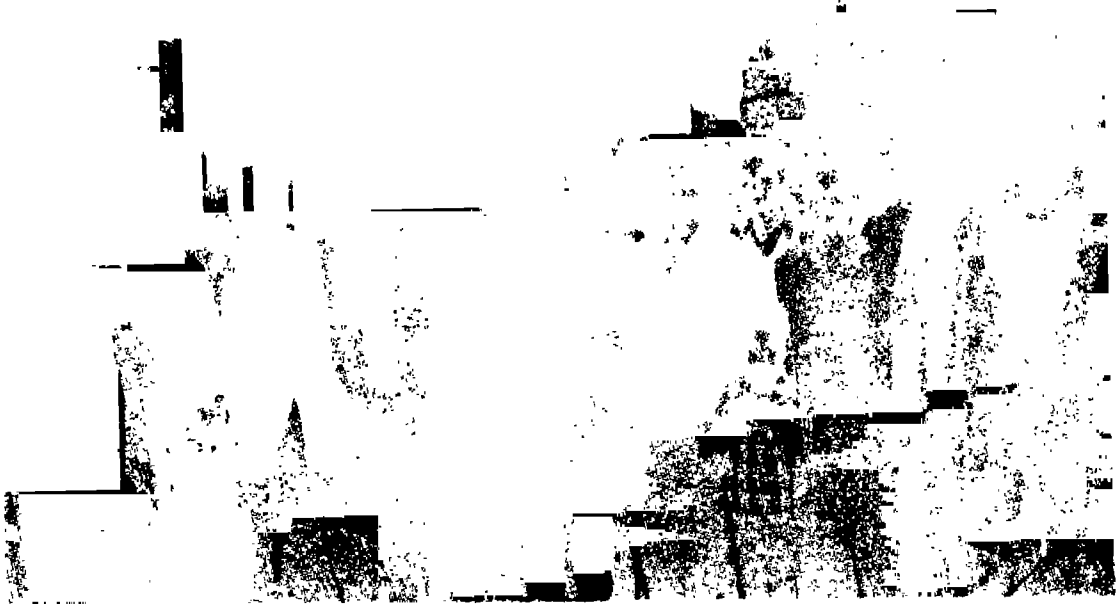
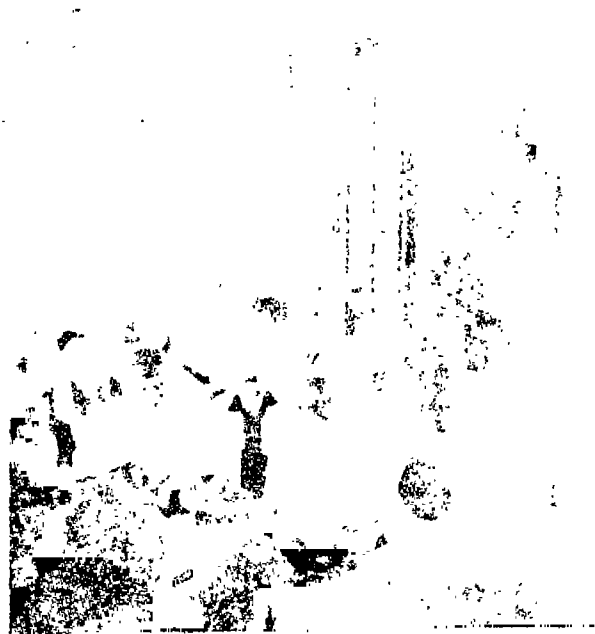
منتظمین نے بڑی کوششوں کے بعد ہجوم کے درمیان راستہ نکالا۔ استقبال کنندگان نے اپنے محبوب مخدوم کو ہار پہنائے اور چھتوں اور گیلریوں سے پھول برسائے۔

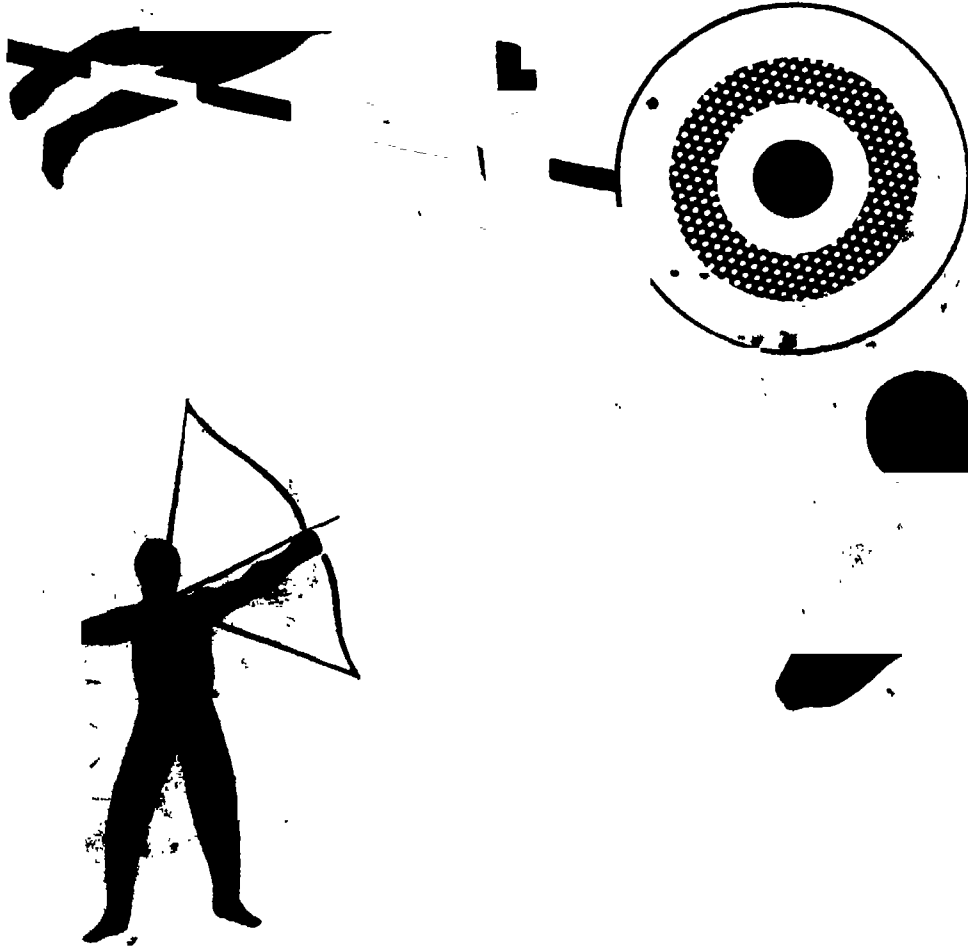
[illegible]

۱۸ نومبر کو جب عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد، وقف دہلی واپس تشریف لائے تو صفدر جنگ ایرپورٹ پر کارکنان ہمدرد کی مجلس استقبالیہ کے ارکان کے علاوہ بہت سے معززین شہر، جرنلسٹوں اور مختلف اداروں کے نمائندوں نے صاحب موصوف کا استقبال کیا۔

ہمدرد منزل میں پہنچ کر جذبات مسرت کی شدت نے استقبال کنندگان کے ہجوم کو بے اختیار "وداع نظم وضبط" پر مجبور کر دیا

عالی جناب حکیم عبد الحمید صاحب متولی ہمدرد، وقف نے کارکنان کے تہنیت نامہ کے جواب میں اظہار تشکر کے ساتھ مختصر طور پر اپنے خصوصی مشاہدات سفر بیان فرمائے۔

استقبالیہ جلسہ میں ایڈریس اور اس کے جواب کے بعد سحبانُ الہند مولانا احمد سعید صاحب نے اپنی تقریر میں عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب کو اس کامیاب و مفید دَورے کے لیے اپنی اور پورے ملک کی طرف سے "مبارکباد" دی۔

[illegible] استقبالیہ جلسہ کے صدر شری رادھا رمن جی ممبر پارلیمنٹ نے جناب حکیم صاحب قبلہ کے اس مطالعاتی سفر کے سلسلہ میں زوردار الفاظ میں اپنی دلی مسرت کا اظہار فرمایا اور طبی و ملکی اور قومی نقطۂ نگاہ سے موصوف کے اس سفر کی اہمیت کو واضح کیا۔

UNION OF
RUSSIAN SOVIET FEDERAL
SOCIALIST
KAZAKH
UZBEK
TURKEY
PERSIA
TIBET
INDIA
CEYLON
SAUDI ARABIA
ETHIOPIA
SUDAN
LIBYA
ALGERIA
TUNISIA
SAHARA
FRENCH WEST AFRICA
BELGIAN CONGO
INDIAN OCEAN

۴- دسمبر ۵۶ء کو دہلی پرنٹنگ ورکس کے کارکنان نے اپنے پریس مین عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب قبلہ کے اعزاز میں ایک شاندار جلسۂ استقبالیہ منعقد کیا اور ایک پرتکلف دعوتِ عصرانہ دی۔ اس موقع پر پریس کے کارکنان نے ایک ایڈریس بھی پیش کیا۔

جناب حکیم عبدالحمید صاحب اور جناب بابو شمبھوناتھ جی مالک دہلی پرنٹنگ

جناب حکیم عبدالحمید صاحب نے اپنے جواب میں جن خیالات کا اظہار فرمایا، انھیں گزشتہ صفحات میں ملاحظہ فرمایئے۔

The Hamdard-e-Sehat

PRICE AS. -/4/-

FEBRUARY, 195

Printed at Delhi Printing Works, Delhi.

ماہنامہ

ہمدرد صحت

فروری سنہ ۱۹۵۷ء

جلد ۲۶ | سالانہ ۲ روپے ۸ آنے | فی پرچہ چار آنے | نمبر ۲

مدیر ——— حکیم عبدالحمید دہلوی

[illegible]

۲۱۔ دسمبر ۱۹۵۶ء کو پردہ باغ (دریا گنج) دہلی میں سہیلی سماج دہلی کے زیر اہتمام دستکاری میلہ منعقد ہوا۔ اس میلہ میں ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ (اول و دوم) میں انعام پائے ہوئے رومالوں کی نمائش کی گئی۔ شریمتی اوما نہرو ممبر پارلیمنٹ نے ان رومالوں کا معائنہ فرمایا۔

ماہنامہ

ہمدرد صحت

فروری سنہ ۱۹۵۷ء

جلد ۲۶ | سالانہ ۲ روپے ۸ آنے | فی پرچہ چار آنے | نمبر ۲

مدیر ——— حکیم عبدالحمید دہلوی

۲۱۔ دسمبر ۱۹۵۶ء کو پردہ باغ (دریاگنج) دہلی میں سہیلی سبھا دہلی کے زیر اہتمام دستکاری میلہ منعقد ہوا۔ اس میلہ میں ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ (اول و دوم) میں انعام پائے ہوئے رومالوں کی نمائش کی گئی۔ شریمتی اوما نہرو ممبر پارلیمنٹ نے ان رومالوں کا معائنہ فرمایا۔

اہم طبی خبریں

دیسی طریقۂ علاج وزیر اعظم کی نظر میں

کلکتہ۔ (۱۱ جنوری) وزیر اعظم مسٹر نہرو نے یہاں میڈیکل ایجوکیشن اور پوسٹ گریجویٹ مدیسن کا افتتاح کرتے ہوئے کہا کہ "ایلوپیتھک اور آیورویدک و یونانی طریقہائے علاج کے درمیان اختلاف کی وجہ میری سمجھ میں نہیں آتی۔" وزیر اعظم نے "تبدیلی" کو قبول کرنے پر زور دیا اور "قدیم مستولوں" میں بندھے رہنے کی مذمت کرتے ہوئے کہا کہ اس سے سائنسی تحقیقات میں دشواری پیش آتی ہے۔

مسٹر نہرو نے قوم کی طبی ضرورتیں پوری کرنے کے لیے مستند معالجین مہیا کیے جانے پر زور دیا اور ویدوں کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ۔ "ویدوں کے ساتھ ایک مشکل تو یہ ہے کہ وہ بہت سی مفید معلومات تو پہنچا سکتے ہیں لیکن اگر وہ ایک گروہ کے اندر رہنے کی ضد کریں گے تو پھر میں انھیں تسلیم نہیں کروں گا۔" وزیر اعظم نے کہا کہ جدید اور قدیم طبوں کے ماننے والے ایک دوسرے کے تجربات سے فائدہ اٹھائیں۔

اس سلسلہ میں پنڈت جی کی وہ تقریر بھی قابل ذکر ہے جو انھوں نے یکم جون ۱۹۵۶ء کو بمبئی میں کالج آف فزیشینز اینڈ سرجنز کے ایک خصوصی جلسہ تقسیم اسناد سے خطاب کرتے ہوئے کی تھی اور وہ یہ کہ دیسی طریقہ ہائے علاج خصوصاً آیورویدک اور یونانی معالجانہ نقطۂ نظر سے بہت اچھے ہیں اور ہندوستان جیسے ملک میں ان سے استفادہ کرنا چاہیے۔ اس لیے دیکھنا چاہیے کہ جدید طب کے ماننے والے اپنے عمل سے پنڈت جی کے اس خیال کی تائید کرتے ہیں۔

دیسی طب پر گورنر کیرالا کا اظہارِ خیال

ٹریونڈرم (۲۶ دسمبر ۱۹۵۶ء) کیرالا کے گورنر ڈاکٹر بی۔ رام کرشن راؤ نے یہاں تینتیسویں آل انڈیا میڈیکل کانفرنس کا افتتاح کرتے ہوئے جدید اور دیسی طریقۂ علاج کے درمیان "بقائے باہم اور جدوجہد" کی تلقین کی اور کہا کہ "میں یقین نہیں کر سکتا کہ دیسی طریقہ ہائے علاج، جن پر ہزاروں سال سے عمل کیا جا رہا ہے، بالکل ہی غیر سائنٹفک اور بے حقیقت ہیں۔" گورنر موصوف نے کہا کہ بلا کسی تعصب کے جدید سائنس کی مدد سے ان طریقہ ہائے علاج کو جانچ کر ان کی افادیت کا تعین کرنا چاہیے۔

ہمدرد صحت۔ فروری ۱۹۵۷ء

مغربی بنگال میں نباتی ادویہ کی کاشت

کلکتہ۔ اس صنعتی دور میں نباتی ادویہ کا آئندہ کیا مقام ہوگا اس کے بارے میں قطعیت کے ساتھ ابھی کچھ بتانا شاید قبل از وقت ہوگا، تاہم یہ خبر یقیناً دل خوش کن ہے کہ حکومت مغربی بنگال نے بھوٹان کی سرحد پر ضلع دارجلنگ میں رنگو کی پہاڑیوں پر نباتی ادویہ کی کاشت شروع کر دی ہے اس لیے یہ امید کی جا سکتی ہے کہ ماہرین طب ایسی کاشت کے ذریعہ سے اسرگندھا کی طرح شاید دوسری مفید ادویہ بھی دریافت کر سکیں گے، جن کی اس وقت طب اور انسان کو شدید ضرورت ہے۔

ڈاکٹروں کی پانچ خامیاں (راجکماری امرت کور)

دہلی۔ (دسمبر ۱۹۵۶ء) آل انڈیا میڈیکل لائسنشیئٹس ایسوسی ایشن کی گولڈن جوبلی کا افتتاح کرتے ہوئے مرکزی وزیر صحت راجکماری امرت کور نے کہا کہ ڈاکٹروں پر یہ الزامات ہیں: (۱) کہ جدید معالجین صرف روپیہ کمانے کے لیے ہیں۔ (۲) کہ وہ ملک کی اہم طبی ضرورت پوری کرنے کے لیے دیہی علاقوں میں جانا نہیں چاہتے۔ (۳) کہ ہندوستان جیسے غریب ملک کے لیے جدید طب بہت مہنگی ہے۔ (۴) کہ جدید طب محض ایک میکینیکل کام انجام دیتی ہے۔ (۵) کہ ڈاکٹر صرف پیٹنٹ ادویہ تجویز کرتے ہیں، جدید سائنٹفک طریقۂ علاج کے لیے ایک چیلنج ہے جس کا مقابلہ کرنا چاہیے۔ آخر میں موصوفہ نے اس امر کا اعتراف کیا کہ "شہروں میں زیادہ ڈاکٹر اس لیے ہیں کہ ریاستی حکومتیں ڈاکٹروں کو دیہی علاقوں کے لیے رکھ نہیں پاتیں میں نے بارہا اس بات پر زور دیا ہے کہ سہولتیں دیہات میں مہیا کی جانی چاہئیں اور یہ کہ ڈاکٹروں کے لیے دیہات کے کام میں کشش پیدا کرنی چاہیے۔"

سل و دق کی بین الاقوامی کانفرنس

نئی دہلی (۷ جنوری) سل و دق کی بین الاقوامی کانفرنس کے مندوبین سے خطاب کرتے ہوئے پنڈت نہرو نے کہا کہ ہندوستان میں جدید اور قدیم کا ایک عجیب امتزاج ملتا ہے ملک ایک ماضی بعید کے ساتھ بندھا ہوا ہے لیکن اس وابستگی سے ترقی کی راہ میں بہت دشواریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ہندوستان میں بیک وقت دو قوتیں کام کر رہی ہیں۔ ایک تو وہ جو تبدیلی کی طرف لے جانا چاہتی ہے اور دوسری وہ جو سکون کی حالت میں اپنی جگہ پر قائم رہنا چاہتی ہے لیکن اول الذکر کے بغیر معاشرہ جمود طاری ہو جائے گا اور دوسری قوت کے بغیر قوم اپنی بنیاد کھو بیٹھے گی۔ اس لیے ہمیں ان دو بظاہر متضاد قوتوں کے درمیان ایک توازن پیدا کرنا پڑے گا۔

دیسی طب کا خطاب بھارت سے

(از شاعرِ ہمدرد)

یہ بولی مادرِ بھارت سے اک دن طبِ یونانی
کہ "اے ماتا!" رہے تجھ پر ہمیشہ فضلِ یزدانی

مبارک ہو کہ حاصل ہو گئی ہے تجھ کو آزادی
خدا نے تیرے فرزندوں کو سونپی تیری نگرانی

لگے ہیں تیری خدمت میں وہ سب یہ آرزو لے کر
کہ تو بن جائے ایسی سرزمیں جس کا نہ ہو ثانی

ہیں سارے دیس میں ہر چار سو تعلیم کے چرچے
ہوا جاتا ہے رخصت اب یہ دورِ جہل و نادانی

زراعت میں ترقّی ہے، تجارت میں ترقّی ہے
تمام اشیا کی ہے اب دیس میں اپنے فراوانی

ہے مصنوعات کا ہندوستاں کی ہر طرف چرچا
ترقّی کر رہی ہیں صنعتیں با صد درخشانی

ادارے کھل رہے ہیں ملک میں سائنس کے ہر سو
طبیعت ہر طرف دکھلا رہی ہے اپنی جولانی

سنورتی جا رہی ہے اب بہ ہر صورت تری حالت
ترقی دے رہے ہیں تجھ کو وہ تا حدِّ امکانی

نہیں چلتے ہیں ہندی غیر قوموں کے سہارے پر
نہیں ہے قوم اپنی اب اسیرِ دامِ نادانی

یہ سب کچھ ہے، مگر ماتا! مجھے یہ عرض کرنا ہے
ابھی جنتا کی صحت ہے شکارِ جہل و نادانی

حکومت کی توجہ غیر ملکی طب کی جانب ہے
کہ جس نے آج تک ہندی طبیعت بھی نہ پہچانی

مسلط کی تھی یہ طب ہم پہ انگریزی حکومت نے
غرض کچھ اور تھی، مقصد نہ تھا صحت کی نگرانی

نہیں انگریز سے شکوہ، ہمیں تو اس کا رونا ہے
کہ خود اپنی حکومت نے بھی قدر اس کی نہ پہچانی

حقیقت میں ہماری طب، سراسر طب ہندی ہے
یہاں گو ایک مدت سے وہ کہلاتی ہے یونانی

کیا ہے اس نے زانوئے ادب تہ سامنے جس کے
ہماری طب حقیقت میں نئی طب کی ہے استانی

جگہ استاد کی خالی ہے، یہ کس نے نہیں دیکھا
کمالِ فن کے آگے جھک گئی ہے جہل و نادانی

مرض سے جب ہو مایوسی تو ان کے در پہ آتے ہیں
سرافراز آج بھی ہیں ماہرینِ طبِ یونانی

جب اس سے فیض نوّے فی صدی افراد پاتے ہیں
گوارا راج کو پھر کیوں ہے دیسی طب کی قربانی

جڑی بوٹی یہاں کی طبعِ ہندی کو موافق ہے
ہے ارزاں بھی بہت، اور مل بھی جاتی ہے بآسانی

اسے ہر دل عزیزی اس لیے حاصل ہے بھارت میں
فنا ہوتے ہیں اس کے فیض سے امراضِ جسمانی

ہے اربابِ حکومت کو بھی علم اس کی فضیلت کا
ہے اس کی اہلیت ان کے لیے بھی جانی پہچانی

ہماری طب کو گر موقع دیا جائے ترقی کا
کمالات اس کے کر دیں گے جہاں کو نذرِ حیرانی

اگر ہٹ جائیں بادل سر سے غیروں کی کدورت کے
تو پھیلے گی ضیا اس کی بسانِ مہرِ نورانی

جو ہوں دیسی اطبّا منتظم حفظانِ صحت کے
تو ہو سکتی ہے قوت قوم کو حاصل بہ آسانی

ہے واجب ہو نظامِ تن درستی ان کے ہاتھوں میں
یہی اس دیس میں کرتے ہیں صحت کی نگہبانی

کیا ہے قوم کو طب داں اس نے جب کہ صدیوں تک
تو دیسی طب سے غفلت ہے خلافِ عقلِ انسانی

حفاظت چاہتے ہیں اپنے حق کی ہم حکومت سے
کرے گی یوں تو جنتا اپنی طب کی خود نگہبانی

ہماری طب کو بخشی ہے حیاتِ جاوداں حق نے
رجوعِ خلق کا حاصل ہے اس کو اب [illegible]

ہمدردِ صحت۔ فروری ۵۵ء

یا ان کو تنگ بنانے سے خرابی کا باعث ہوتی ہیں۔ یہ نالیاں جسم کے دورِ
خون کے نظام کا جزو نہیں ہیں بلکہ یہ صرف دل کو خون پہنچاتی ہیں۔ دل
اصل میں مضبوط پٹھوں سے بنا ہوا ایک پمپ ہے جو سارے جسم میں
خون پہنچاتا رہتا ہے۔ اگر دل کو کافی خون دستیاب ہوتا رہتا ہے تو
وہ دن بہ دن اور سال بہ سال اپنا کام انجام دیتا رہتا ہے لیکن اگر
اس نلکی میں جس کے ذریعے دل تک خون پہنچتا ہے کوئی رکاوٹ پیدا
ہوگئی تو ظاہر ہے کہ پمپ کو اپنا کام انجام دینے میں مشکلات کا سامنا
ہوگا اور جب دل ہی ٹھیک کام نہیں کر رہا ہے تو جسم کو خون کیونکر
پہنچے گا اور وہ اپنے فرائض کیوں کر انجام دے سکے گا!

ایک شریان میں خون کا انجماد جس کا تکنیکی نام تھرامبوسس ہے مرکزی
اور حیاتی خون کے دھارے میں رکاوٹ پیدا کر دیتا ہے اور جب باوجود
ایندھن کی کمی کے دل اپنا کام جاری رکھتا ہے تو درد محسوس
ہوتا ہے اور کمزوری معلوم ہونے لگتی ہے اور ضیق النفس کی شکایت
ہو جاتی ہے۔ اس سے ایک دھکا سا لگتا ہے، چہرہ زرد پڑ جاتا ہے
اور ٹھنڈے پسینے آنے لگتے ہیں، سینہ میں ہوا سی بھری ہوئی معلوم
ہوتی ہے۔ زور کی متلی ہونے لگتی ہے اور انتہائی خوف طاری ہو جاتا ہے۔
بعض مریض شدید قسم کے اختلاج کی شکایت کرتے ہیں۔ اس
سے بے چینی اور پریشانی ضرور ہوتی ہے لیکن اختلاج بجائے خود
خطرناک نہیں ہے۔

سانس لینا دوبھر ہو جاتا ہے اور ایسا معلوم ہونے لگتا ہے
جیسے دمہ ہو گیا۔ ایک یا دو دن کے بعد ہلکا ہلکا بخار ہو جاتا ہے۔ یہ
نتیجہ ہوتا ہے جسم کی اس کوشش کا، جو وہ نقصان کی تلافی کے لیے کرتا
ہے۔ یہ ساری علامتیں یا ان میں سے کوئی علامت یہ ظاہر نہیں کرتی
کہ یقینی طور پر قلب کا کوئی مرض لاحق ہو گیا ہے۔ ان مریضوں میں سے
اکثر جو خود کو دل کا مریض سمجھ کر ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں، دل کے مریض
نہیں ہوتے۔ ان کا دل بالکل صحیح سلامت ہوتا ہے۔ کوئی شخص کس مرض
میں مبتلا ہے اس کا اندازہ وہ خود نہیں کر سکتا، بلکہ بعض اوقات تو
ڈاکٹر بھی صحیح طور پر مرض کی تشخیص نہیں کر سکتے۔

ایسا بھی ہوتا ہے کہ کارونری تھرومبوسس میں خود قدرتی طور پر
صحت بحال ہو جاتی ہے۔ مرض کا حملہ ہوتا ہے لیکن مریض کو اس کی خبر بھی
نہیں ہوتی۔ دل سے کام ہو جاتا ہے۔ پھر مرض کا حملہ ہوتا ہے اور پھر دل

اس کی اصلاح کر دیتی ہے۔ جب وہ دنیا سے رخصت ہوتا ہے تو اس کی موت
کا سبب دل کا مرض نہیں ہوتا بلکہ کوئی اور مرض ہوتا ہے۔ لیکن
اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ دل کے مرض میں علاج سے بے پروا
رہ سکتے ہیں بلکہ مقصد یہ ظاہر کرنا ہے کہ اس مرض میں علاج کے علاوہ یہ بات
بہت باعثِ فخر ہے کہ دل خود اپنی اصلاح و درستی کے لیے انتہائی کوشش کرتا ہے۔
دل کے چاروں طرف جیسا کہ ہم نے اوپر بیان کیا ہے شریانوں
کا ایک جال پھیلا ہوا ہے۔ یہ شریانیں اندر سے بھی گزرتی ہیں۔ کارونری
تھرومبوسس میں کسی خاص شریان میں خون منجمد ہو جاتا ہے۔ اگر یہ
مرکزی شریان ہے یا اس کی کوئی شاخ ہے تو حالت بے شک
نازک ہو جاتی ہے۔ اس انجماد سے نظام شریان میں آکسیجن لیے
ہوئے خون آنا بند ہو جاتا ہے اور خلیے مرنے لگتے ہیں اور اگر فوراً
خون مہیا ہونا شروع نہ ہو جائے تو پھر وہ کبھی اپنے فرائض
انجام نہیں دے سکتے۔

اس موقع پر دل خود نہایت حیرت انگیز طریقے پر سرگرم عمل
ہو جاتا ہے اور اپنا کام جاری رکھنے کے لیے نئے طریقے ڈھونڈ نکالتا
ہے اور خون حاصل کرنے کے لیے نئے راستے نکال لیتا ہے۔ مرض
کے حملے کے بعد ہی جیسا کہ ہم نے اوپر بیان کیا ہے، ہلکا سا بخار ہو جاتا ہے
یہ بخار اس سلسلے میں صحت کی نشانی ہوتا ہے۔ صحت آہستہ آہستہ
حاصل ہوتی ہے اور شریان صاف ہو جاتی ہے اور خون کا دوران
ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ خون کا چکتہ جس نے راستہ
روکا ہے اپنی جگہ سے نہیں ہٹتا، بلکہ سکڑ جاتا ہے اور خون کو گزرنے
کا تھوڑا بہت راستہ مل جاتا ہے۔ اس کو مکمل آرام تو نہیں کہا
جا سکتا، مگر ہاں کام چلنے لگتا ہے۔

اس موقع پر کافی احتیاط کی ضرورت ہے۔ فرض کیجیے، مرض
کے پہلے حملے سے آپ بچ نکلے اور آپ کو صحت حاصل ہو گئی، پھر بھی
جن اسباب کی بنا پر یہ حملہ ہوا تھا وہ ابھی دور نہیں ہوئے ہیں کہ آپ
کے دل کی شریانوں میں سختی پیدا ہو گئی ہے۔ بہت ممکن ہے کہ آپ
پر مرض کا دوبارہ حملہ ہو۔

اس مرض کی بعض دوائیں حال ہی میں دریافت ہوئی ہیں
جو ایک بڑی حد تک مفید ثابت ہوئی ہیں اور لاتعداد مریضوں کو
ان سے فائدہ پہنچا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ دل کو پھر سے

دل کے امراض

"ڈاکٹر ولیم اے برِیس نے جو مشہور ماہر امراضِ قلب ہیں، حال ہی میں ایک کتاب لکھی ہے جس کا نام "کارونری کی دیکھ بھال" ہے۔ اس کتاب کی لاکھوں جلدیں ہاتھوں ہاتھ فروخت ہوگئیں۔ شاید کتاب کی زیادہ مقبولیت کا سبب یہ ہو کہ حال ہی میں صدر آئزن ہاور دل کے مرض میں مبتلا ہوگئے تھے۔ بہر طور یہ کتاب علمی نقطۂ نظر سے بھی اور عوام میں مقبولیت کے اعتبار سے بھی بہت اہم ہے۔ اس کتاب پر امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے انعام بھی دیا ہے۔ ذیل میں ہم اس کتاب کے بعض اہم اقتباسات درج کرتے ہیں۔ "ادارہ"

جو لوگ دل کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کی خصوصیات یہ ہیں:

ایک ایسا شخص جس کی عمر ۴۰ سال یا اس سے زیادہ ہو اور وہ کسی ایسے دفتر میں ملازم ہو جہاں کام بہت زیادہ ہو اور بہت تیزی اور عجلت کے ساتھ کام کو ختم کرنا پڑتا ہو اور اس شخص پر کام کا بار بہت زیادہ ہو۔

وہ شخص جو بہت زیادہ حوصلہ مند، اولوالعزم اور جاہ طلب ہے۔

وہ شخص جو متواتر پریشانیوں اور فکروں میں مبتلا رہتا ہو اور جسے گھر پر بھی سکون نصیب نہیں ہوتا۔

پُرخور آدمی جو بلا پر موٹا ہوتا جا رہا ہو اور جوش انگیز اور کیف آور چیزیں استعمال کرنے کا عادی ہو۔

عموماً موٹے آدمی دل کے عارضہ میں مبتلا ہوتے ہیں لیکن لاکھوں موٹے آدمی بھی ایسے ہیں جنہیں کبھی دل کا کوئی عارضہ نہیں ہوا۔ آخر اس کی کیا وجہ ہے؟ اب تک کوئی اس سوال کا جواب نہیں دے سکا۔

فرض کیجیے ایک شخص ہے جس کی عمر ۵۰ سال کے قریب ہے، وہ ایک دفتر میں ملازم ہے۔ ہفتوں سے وہ تھکا سا رہتا ہے۔ اب وہ اپنے سینہ کے اندر کبھی کبھی کچھ دباؤ سا محسوس کرنے لگا ہے۔ پچھلے چند دنوں میں یہ دباؤ کئی بار محسوس ہوا لیکن وہ شخص کام میں لگا رہا۔ آخر ایک دن یہ دباؤ زیادہ ہوگیا اور کبھی کبھی سینہ کے اندر تکلیف اور چبھن سی معلوم ہونے لگی لیکن پھر بھی اس نے زیادہ توجہ نہ کی۔ اس نے خوب سیر ہو کر کھانا کھایا اور اسی طرح جلدی میں کھانا بھاگ کر کھایا جیسے روز کھاتا ہے۔ اس کے بعد جلدی جلدی زینہ پر چڑھا۔ ہر کام جلدی جلدی انجام دینا اس شخص کی عادت ہے۔ جب زینہ سے چڑھ کر اوپر پہنچا تو یکایک اس نے اپنے سینہ میں بڑی سخت تکلیف محسوس کی، اور ایسا معلوم ہونے لگا جیسے کسی نے پسلیوں کو شکنجہ میں دبا کر کس دیا ہو۔ سانس لینا دوبھر ہوگیا اور متلی سی ہونے لگی۔ چہرے پر پسینہ سا آگیا، اور بڑی کمزوری معلوم ہونے لگی۔ اب اس شخص کو خیال پیدا ہوا کہ میرا بچنا مشکل ہے۔ ڈاکٹر بلوایا گیا۔ اس نے مکمل آرام کی ہدایت کی اور مارفین کا انجکشن دیا۔ کچھ دیر بعد تکلیف دور ہوگئی اور اسے نیند آگئی اور جب آنکھ کھلی تو خود کو اسپتال میں بستر پر لیٹا ہوا پایا۔

فرض کیجیے اس شخص کی حالت سنبھل گئی لیکن پھر بھی اس پر خوف طاری ہوگیا۔ وہ سوچنے لگا کہ مجھے ہو کیا گیا تھا؟ ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ آپ کو دل کا عارضہ ہوگیا ہے جسے کارونری تھرمبوسس کہتے ہیں۔ پھر اس نے پوچھا کہ یہ عارضہ مجھے کیوں ہوا؟ لیکن اس کا کوئی جواب اسے نہ مل سکا۔

عام طور پر اس عارضے کا شکار مرد ہوتے ہیں۔ نہیں کہا جا سکتا کہ اس کا سبب وہ کام ہیں جو مردوں کو انجام دینے پڑتے ہیں یا کوئی اور سبب ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ اس عارضہ میں مرنے والوں میں مردوں کی تعداد عورتوں سے چوگنی ہے۔ یہ بھی نہیں کہا جا سکتا کہ کوئی خاص پیشہ یہ مرض پیدا کر دیتا ہے اگرچہ یہ شبہ ہوتا ہے کہ جن پیشوں میں جسمانی قوت زیادہ استعمال کرنی پڑتی ہے ان پیشوں کے لوگ بعض اوقات اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ایک بات ضرور واضح ہے کہ موٹے آدمی عموماً اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ فاضل گوشت ایک بڑا وبال ہے جس کی وجہ سے دل پر بڑا بوجھ پڑتا ہے۔

آخر دل میں کیا خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور اس کی علامتیں کیا ہیں؟

اصل میں دل کے اس عارضے کا نام کارونری تھرمبوسس یا شریان میں انجماد خون ہے۔ یہ ایک قسم کی رکاوٹ ہے جو یکایک دل کے عمل میں واقع ہوتی ہے۔ اس سے دل میں تکلیف محسوس ہوتی ہے اور یہی تکلیف اس عارضے کی اصل علامت ہے۔ یہ تکلیف بعض اوقات تو بہت ہی کم ہوتی ہے، یہاں تک کہ [illegible] محسوس ہوتا ہے اور کبھی یہ تکلیف شدید بھی ہوتی ہے اور ایسا معلوم [illegible] ہے جیسے کسی نے دل کو نچوڑ کر رکھ دیا ہو۔ لیکن اس تکلیف سے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ دل میں کوئی بڑا نقص پیدا ہوگیا ہے۔ اصل میں دل کی حالت اتنی خراب نہیں ہوتی جتنی اس تکلیف سے معلوم ہونے لگتی ہے۔

یہ تکلیف سینہ کے بیچ میں ہوتی ہے جہاں دل واقع ہے اور چند منٹ تک یا آدھ گھنٹے تک اور بعض مرتبہ دو دو دن تک باقی رہتی ہے۔ اس درد یا تکلیف کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ آرام کرنے سے یہ کم نہیں ہوتی۔ اصل میں شریان میں خون کے انجماد سے دل تک آکسیجن کی بہم رسانی کم ہو جاتی ہے۔ دل کے بیرونی حصے میں چاروں طرف شریانیں لپٹی رہتی ہیں، انہی [illegible] کے ذریعے دل کو غذا پہنچتی ہے اور جہاں [illegible]

حساسیت

طب کے بہت سے مسائل اس قدر ارتقائے فن کے باوجود ابھی تک معمّہ بنے ہوئے ہیں۔ ان معموں میں سے ایک معمّہ حساسیت بھی ہے۔ آخر یہ کیا اسرار ہے کہ ایک شخص انڈا نہیں کھا سکتا حتیٰ کہ ایسی پلیٹ کا دھونا جس میں انڈا کھایا گیا ہو اسے بیمار ڈال دیتا ہے۔ دوسرا شخص چاکلیٹ کھا کر دردِ شکم سے محفوظ نہیں رہ سکتا۔ ایک شخص جب کبھی ککڑی کھاتا ہے اختلاجِ قلب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بعض بچے پَروں کے تکیے سے شدید بے چینی اور اضطراب محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ عام صابن سے دھونے پر شدید التہاب خون یا سرخ بادے کی سی کیفیت محسوس کرتے ہیں۔

صرف ریاست ہائے امریکا میں دو کروڑ انسان اس قسم کی شدید حساسیت میں مبتلا ہیں اور یہ شکایت ترقی پذیر ہے۔

خوش قسمتی سے پچھلے سالوں میں حساسیت کے مطالعہ میں بڑی سرگرمی کا اظہار کیا گیا ہے جو نتیجہ خیز بھی ثابت ہو رہی ہے۔ ایسی تدابیر دریافت کر لی گئی ہیں جن سے شدید حساسیت کی تکالیف کو رفع کیا جا سکے اور ایسے لوگوں کی تعداد میں روز افزوں اضافہ کا سدِ باب کیا جا سکے، جو خفیف حساسیت کا شکار ہیں۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ خفیف حساسیت میں ریاست ہائے متحدہ کی آدھی آبادی مبتلا ہے۔

سب سے پہلے یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ حساسیت کیا ہے اور کس طرح ترقی کرتی ہے؟ حساسی امراض کو برطانیہ کے ایک طبیب نے ۱۸۵۹ء میں دریافت کیا تھا۔ بعض لوگ ایسی چیزوں سے متاثر ہونے لگتے ہیں جو عام طور پر مطلق بے اثر ہوتی ہیں۔ حساسیت کے مریض میں اعضائے ہضم، اعضائے تنفس یا جلد میں خرابی کے آثار پائے جا سکتے ہیں۔ حمائے حشیش، ضیق النفس، امراضِ معدہ و امعاء، التہابِ جلدی، قوبا (داد) اور کاذب جدری وغیرہ امراض میں عام طور پر حساسیت پائی جاتی ہے۔

جب حساسیت پیدا کرنے والی کوئی خاص شے منہ یا ناک میں یا جلد یا اس کے نیچے (بذریعہ انجکشن وغیرہ) داخل ہو جاتی ہے تو اس بافت میں اجسام دافعہ پیدا ہو جاتے ہیں (اجسامِ دافعہ ننھے اجسام کی ایک قسم ہے جو ہر تکلیف دہ چیز سے جنگ کرنے کے لیے تیار ہو جاتی ہے)۔ یہ اجسام دافعہ ردِ عمل کے طور پر متاثر شدہ بافت میں التہاب یا ہیجان پیدا کر دیتے ہیں۔ مثلاً ناک، شعب ریہ، جلد یا معدے وغیرہ میں مذکورۂ بالا قسم کی کیفیت رونما ہو جاتی ہے اور بعض اوقات یہ شدید قسم کی ہوتی ہے۔

اگرچہ حساسی فتور عمر کے ہر حصے میں پیدا ہو سکتے ہیں لیکن یہ عموماً حساسیت کی استعداد رکھنے والے افراد کے اندر بچپن ہی میں کسی نہ کسی شکل میں ظاہر ہو جاتے ہیں۔ اکثر اوقات حساسیت موروثی ہوتی ہے۔

بعض اوقات بچپن کی اکتسابی حساسیت ماحول کی تبدیلی سے یا اگر جذباتی الاصل مشکلات کی وجہ سے ہو تو ان کی کشمکش کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ مبتلائے حساسیت افراد حسّت اور اثر آفریں شخصیت کے مالک ہوتے ہیں اور ان کا میلان اپنی ذمہ داریوں کو سنجیدگی اور قوت کے ساتھ پورا کرنے کی طرف ہوتا ہے اور سخت کشاکش میں زندگی گزارنے کے عادی ہوتے ہیں۔ فکر، خوف، غصہ، آزردگی اور ہیجان کے غلبہ کے زیرِ اثر (خواہ کیفیات اتنی خفیف ہوں کہ محسوس نہ کی جا سکیں) متعدد مرض انسان کے اندر حساسیت پیدا کر دیتی ہیں یا اگر حساسیت پہلے سے موجود ہو تو اس کو اور برانگیختہ کر دیتی ہیں۔ یہاں تک کہ غیر حساس قسم کے آدمیوں میں بھی جذباتی ہیجان کی شدت سے حساسیت کی علامات رونما ہو جاتی ہیں۔

حساسیت کی بہت سی حالتوں میں خصوصاً ایسی حالتوں میں جہاں حساسیت کا تنہا ایک ہی سبب ہو، علاج کی سب سے پہلی اور اہم ترین تدبیر یہ ہونی چاہیے کہ اس عامل کو، جو حساسیت کا موجب ہو، مریض کے قریب پھٹکنے تک نہ دیا جائے۔ اگر اس عامل کی نوعیت معلوم ہے تو تدبیر آسان ہوتی ہے مثلاً یہ معلوم ہو کہ حمائے حشیش زرگل (پھولوں کا زیرہ) سے پیدا ہوتا ہے۔ اس بخار کی علامات بھی واضح ہوتی ہیں اس لیے تشخیص آسان ہے اور حفاظتی تدابیر بھی اختیار کی جا سکتی ہیں لیکن بہت سی صورتوں میں حساسیت کا سبب مرکب ہوتا ہے۔ ایسی صورتوں میں بچاؤ کا مسئلہ آسان نہیں ہوتا۔ مشکل یہ ہوتی ہے کہ گرد و پیش اور غذا میں بہت سی چیزیں بھیس بدلے ہوئے ہوتی ہیں۔ مریض بے خبری میں ان سے دوچار ہو جاتا ہے یا کھا لیتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ مریض کے گھر کے کاروباری ماحول اور عادات کا مکمل جائزہ لیا جائے۔ ممکن ہے کہ اس طرح اس شے یا اشیاء کا علم ہو سکے جو مریض کے علاج میں اولیں اور بنیادی اہمیت رکھتی ہیں۔

یہ حیرت انگیز بات ہے کہ اکثر نہایت ذہین مریض باوجود سوالات کے ایسے امور کی طرف اشارہ نہیں کر سکتے جن سے وہ بالکل مانوس ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہم ایک مریضہ کا حال بیان کرتے ہیں:

ایک نوجوان عورت گھوڑے کی جھول کی ٹاٹ کے شدید احساس کی وجہ سے دمہ میں مبتلا تھی۔ سواری میں ماہر اور مشاق ہونے کے باوجود اسے گھوڑے سواری ترک کر دینا پڑی، کیونکہ گھوڑوں کے قریب آتے ہی اسے دمہ کی شکایت ہو جاتی تھی۔ اس حساسیت سے اسے متنبہ بھی کر دیا تھا۔ اس کے باوجود دمہ کے دورے جاری رہے اور تقریباً ہر رات کو اسے دمہ کا دورہ پڑ جاتا تھا۔ بعد کی تحقیقات سے معلوم ہوا کہ گھوڑا پرستی کی وجہ سے اس نے زین اور کمبل کو اپنی چارپائی کے لیے رکھ دیا تھا۔

طور پر آرام ملنے کی ضرورت ہے، تاکہ جو نقصان اسے پہنچا ہے اسے وہ خود درست کر سکے، لیکن اسی کے ساتھ اسے اپنا کام بھی جاری رکھنا ہے کیونکہ اگر دل اپنا کام بند کر دے تو موت واقع ہو جائے۔ دل کو آرام پہنچانے کے لیے بستر سے نہ ہلنا چاہیے۔ اس کا بھی خیال رکھنا ہے کہ مکمل آرام دل کے لیے مفید ہے لیکن دوسرے اعضا کو اس سے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ اگر حملہ شدید نہیں ہے تو ادھر ادھر کروٹیں لینا اور ہاتھ پاؤں آہستہ آہستہ ہلاتے رہنا بہتر ہے۔ لیکن اگر حملہ شدید ہو تو یہ بھی نہیں کرنا چاہیے۔ ممکن ہے اس صورت میں ڈاکٹر ہلکی ہلکی مالش کرانے کی ہدایت کرے۔

اسی کے ساتھ مریض کو فکر اور تشویش سے نجات ملنا بھی ضروری ہے۔ جب جوش پیدا ہو یا غصہ آئے تو غدود زیادہ افراز پیدا کرنے لگتے ہیں اور پٹھے تن جاتے ہیں۔ خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے اور سانس بھی تیز تیز چلنے لگتا ہے۔ یہ سب باتیں ایسی ہیں جن کی وجہ سے دل کو زیادہ کام کرنا پڑے گا۔ یہی وجہ ہے کہ ڈاکٹر ایسے مریض کو کسی سے ملنے جلنے سے منع کرتے ہیں۔

کارونری تھرمبوسس کا اصل سبب دل میں آکسیجن کی کمی ہو۔ یہی وجہ ہے کہ مریض کو اسپتال میں رکھنا بہتر ہوتا ہے وہاں آکسیجن پہنچایا جا سکتا ہے۔ اکثر تو آکسیجن کے پہنچتے ہی سے آرام ہو جاتا ہے اور تکلیف دور ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں آسانی ہو جاتی ہے لیکن شریانوں کی سختی دور کرنے کی ابھی کوئی ترکیب دریافت نہیں ہو سکی ہو اور نہ خون کے چکتے کو اس کی جگہ سے ہٹانے کا کوئی ذریعہ معلوم ہو سکا ہو، ہاں دوبارہ انجماد کو روکنے کے لیے چند دوائیں ایجاد ہو گئی ہیں مثلاً ہیپارین اور ڈائی کومرول۔ یہ دونوں دوائیں خون کو منجمد نہیں ہونے دیتیں۔ ان کے علاوہ امینوفیلین ہے جو خون کی نالیوں کو کھولتی ہے لیکن یہ سب دوائیں محض قدرت کو اپنا کام کرنے میں مدد پہنچاتی ہیں۔ اصل میں دل خود اپنی اصلاح کرتا ہے۔

جو شخص تھرمبوسس کا مریض ہے اس کو اس بات کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے کہ دل کے مریض کو بہت احتیاط سے زندگی بسر کرنی چاہیے۔ ذرا سی غلطی زندگی کو خطرے میں ڈال سکتی ہے۔ اس کے علاوہ پریشانی، نا امیدی اور خوف سے بچنا بھی بہت ضروری ہے۔ ماہرین امراض قلب کا بیان ہے کہ جن لوگوں پر تھرمبوسس کا حملہ ہوتا ہو، ان میں سے اکثر صرف فکر اور خوف کی وجہ سے معذور ہو کر رہ جاتے ہیں اس لیے نہیں کہ مرض نے ان کے معمولات میں رخنہ ڈالا ہے۔

ایک ہمت افزا بات یہ ہو کہ اس مرض کے حملہ کے دوران میں یا حملہ کے فوراً بعد موت بہت ہی کم واقع ہوتی ہے۔ ہر ان دس آدمیوں میں سے جن پر کارونری تھرمبوسس کا حملہ ہوتا ہے، آٹھ یا نو زندہ بچ جاتے ہیں۔ جن لوگوں پر حملہ زیادہ شدید نہیں ہوتا ہے، ان کے لیے مستعد اور سرگرم زندگی بسر کرنا نہایت مفید ہے اور شدید حملوں میں بھی حال یہ ہے کہ قریب قریب ہر ماہرِ امراض قلب کو ایسے مریضوں کا ہو جن کے سنبھلنے کی اسے کوئی امید نہیں تھی، لیکن اس کے باوجود ان کو پوری صحت حاصل ہو گئی۔

جوان آدمی جلد صحت حاصل کر لیتے ہیں، بلکہ چالیس اور پچاس برس کی عمر کے لوگ بھی جلد سنبھل جاتے ہیں۔ پھر عورتوں کو یہ مرض زیادہ نہیں ستاتا اور جو اس مرض میں مبتلا ہو جاتی ہیں، وہ بہت جلد اس سے چھٹکارا پا لیتی ہیں۔ یہ کسی کو نہیں معلوم کہ ایسا کیوں ہوتا ہو۔

ایک بات یقینی ہے اور وہ یہ کہ جو شخص بہت موٹا ہو اور جس کا وزن زیادہ ہے، اس مرض میں اس کا صحت یاب ہونا مشکل ہے۔

چائے اور کافی اگر اعتدال کے ساتھ استعمال کی جائیں تو کچھ فائدہ ہی پہنچائیں گی۔ اس لیے کہ ان سے دورانِ خون زیادہ ہو جاتا ہے۔ کافی کا پودا تو اسی خاندان کے پودوں میں سے ہے جن سے قلب کے امراض کی دوائیں بنائی جاتی ہیں۔

جہاں تک ہو سکے قبض نہ ہونے دیں، اس لیے کہ قبض ہونا اس مرض میں خطرے سے خالی نہیں۔ اگر ذرا بھی قبض ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر سے مدد لینا ضروری ہے۔

بوجھ بالکل نہ اٹھانا چاہیے۔ کسی کھیل میں حصہ لینا بھی مناسب نہیں ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ دل کے مریض کے لیے گرم آب و ہوا بہتر ہوتی ہے۔ لیکن اس کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ آب و ہوا کا شریانوں کے سخت پڑ جانے پر کوئی اثر پڑتا ہے۔

موسیقی کے ذریعے علاج

ڈاکٹر زمانۂ قدیم سے لیکر آج تک انسان کی روح اور جسم پر موسیقی کے اثر سے آگاہ ہیں۔ تقریباً پچاس سال کا عرصہ ہوا مریضوں پر موسیقی کے اثر کے سلسلے میں جدید تحقیقات سے معلوم ہوا کہ مدھم سروں میں جو نغمے گائے جاتے ہیں ان سے تیز بخار ہلکا ہو جاتا ہے۔ یہ بھی معلوم ہوا کہ موسیقی سے سستی کم ہو جاتی ہے اور انسان مستعد اور سرگرم عمل ہو جاتا ہے۔

بربط اور چنگ کا بھی مریضوں پر بہت اثر ہوتا ہے۔ پُرجوش موسیقی ان کے لیے بہت مفید ثابت ہوئی۔ ان کا دوران خون سست تھا اور جن میں قوت بہت کم تھی۔ اس کے برخلاف نرم اور مدھم موسیقی ان کے لیے نفع بخش ثابت ہوئی جو خواب میں ڈر جاتے تھے اور ہذیان میں مبتلا تھے۔

شاید آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ مغربی ممالک کی اکثر فیکٹریوں اور کارخانوں میں کام کے دوران میں موسیقی کا رواج بہت ہے۔ نتائج کے بعض گیتوں سے کارکنوں کی قوت عمل میں واضح طور پر اضافہ ہوا اور مجموعی پیداوار [illegible] فی صدی زیادہ ہو گئی۔ قدیم آیورویدک معالجوں کا خیال تھا کہ دماغ کے جو حصے سست پڑ جاتے ہیں ان کو موسیقی درست کرتی ہے۔ تحقیقات سے یہ معلوم ہوا کہ بعض خاص راگوں سے بعض خاص روگوں کو صحت حاصل ہو جاتی ہے۔ شاید یہ سن کر آپ کو دلچسپی ہو کہ موسم سرما میں بھیرویں راگ سننے سے کھانسی جاتی رہتی ہے۔ کچھ راگ اور راگنیاں ایسی ہیں جو صحت کے انحطاط کو روکتی ہیں۔ جن راگنیوں میں رِشب کومل سُر ہوتا ہے وہ ریاحی امراض کے لیے مفید ہیں اور جن راگوں کا خاص سُر گندھار (وادی سُر) ہے وہ صفراوی بیماریوں کے لیے مفید ہیں۔ اس سے یہ نتیجہ نکلا کہ صحت پر موسیقی کے اثر سے لوگ بہت پرانے زمانے سے واقف ہیں یہ کوئی نیا انکشاف نہیں ہے۔

فیثا غورث نے لکھا ہے کہ بعض گیت غصہ کو فرو کر دیتے ہیں اور بعض مایوسی اور دل شکستگی کو دور کرتے ہیں۔ ازمنۂ وسطیٰ میں عرب کے اندر بعض ہسپتال ایسے تھے جن میں موسیقی کے مخصوص وارڈ تھے جہاں وہ مریض رکھے جاتے تھے جو دل شکستہ تھے یا ہذیان میں مبتلا تھے۔

میچگن یونیورسٹی کے چند سرآوردہ ڈاکٹروں نے موسیقی کے صحت بخش اور معالجانہ اثرات کی تحقیقات کی ہیں اور اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ وائلن موسیقی کا ایک ایسا آلہ ہے جس سے نہ صرف سر کا درد دور ہو جاتا ہے بلکہ وہ دماغ کی رسولی کے لیے بھی مفید ہے۔ انہوں نے خطرناک اور جسم کے دردوں کے لیے بربط تجویز کیا ہے۔

زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ جرمنی میں ایک شخص کے خون میں ایک پُراسرار قسم کی سمیت پیدا ہو گئی تھی جس ماہر کے وہ زیر علاج تھا اتفاق سے وہ موسیقی کی صحت بخش قوتوں پر یقین رکھتا تھا۔ اس نے مریض کے کمرے کی کھڑکی کے نیچے ایک بینڈ کھڑا کر کے دھیمے سروں میں کچھ دھنیں بجائیں۔ یہ بات عجیب معلوم ہوتی ہے مگر واقعہ ہے کہ اس شخص کو مکمل طور پر صحت حاصل ہو گئی۔

شکاگو یونیورسٹی نے تین سال تک تجربات کرنے کے بعد موسیقی کو اپنے تخدیری فرائض کا ایک باضابطہ جزو قرار دے دیا ہے۔ آپریشن سے پہلے والی رات کو مریض سے پوچھا جاتا ہے کہ تم کس قسم کے گانے سننا پسند کرو گے۔ آپریشن تھیٹر میں لے جاتے ہی اس کے کانوں میں لاسلکی کا آلہ لگا دیا جاتا ہے تاکہ گانا صرف مریض سن سکے اور آپریشن کرنے والوں تک اس کی آواز نہ پہنچے۔ آپریشن پُرسکون ہوتا ہے اور شفایابی تیز تر۔

سرجنوں نے خاص طور پر پیٹ کی سرجری میں موسیقی کو پُرسکون بخش پایا جاتا ہے اور اس سے انہیں مدد ملی ہے جہاں بے ہوشی کا اثر نہیں ہوتا تھا وہاں موسیقی کی ایک "خوراک" بڑا کام کر جاتی ہے۔

دنیا میں دماغی امراض کے سب سے بڑے ہسپتال پلگرم اسٹیٹ ہسپتال کے ڈائرکٹر ڈاکٹر ہیری جے ورڈنگ فرماتے ہیں "کسی باقاعدہ منظم دماغی امراض کے ہسپتال کے پروگرام میں موسیقی ایک قطعی اور واضح جگہ رکھتی ہے۔"

۱۹۴۷ء میں "ہسپتالوں میں موسیقی" کی کونسل نے اس کا انتظام کیا کہ دماغی امراض کے ہسپتالوں میں باقاعدہ سنگیت منڈلیاں رکھی جائیں۔ ان منڈلیوں کے منتظمین کا بیان ہے کہ مریضوں پر ان کے پروگراموں کا بہت صحت بخش اثر ہوا۔

ماہرین نفسیات اس وقت نہ صرف موسیقی کے اثر کے متعلق تحقیقات کر رہے ہیں بلکہ وہ یہ بھی معلوم کر رہے ہیں کہ موسیقی کے کون سے مختلف اسلوب کن بیماریوں کے لیے مفید ہیں۔ کیا تعجب ہے کہ آئندہ زمانے میں موسیقی دواؤں کی جگہ علاج اور صحت بخشی کے فرائض انجام دینے لگے۔

مثلاً ایر سا پھندوں کے پر، جانوروں کی جھول، تمباکو، اون، ریشم سرش، تخم کتان اور پھولوں کے زیرے کی بو سے حساسیت پیدا ہوتی ہے۔ ایر سا سے جو حساسیت پیدا ہوتی ہے وہ بعد میں دوسری خوشبودار اشیاء سے متعلق ہو جاتی ہے۔ مثلاً سر میں ڈالنے کے خوشبودار تیل، صابن اور سنو وغیرہ۔ جو لوگ پروں سے حساسیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں ان کو دوسری قسم کے تکیے استعمال کرنے چاہییں۔ جانوروں سے بچنے کے لیے پالتو بلیوں اور کتوں کو الگ کر دینا چاہیے۔ جانوروں کے چلے جانے کے بعد ان کا رواں اور ان کی بو، فرنیچر اور فرش وغیرہ میں موجود رہتی ہے۔ جانوروں کا رواں کھلونوں، فیلٹ ہیٹوں، پائیدانوں اور پوستینوں میں پایا جاتا ہے۔ پوستینیں عام طور پر ان جانوروں کی نہیں ہوتیں جن سے دکان دار انھیں منسوب کرتے ہیں۔ رنگی ہوئی پوستینیں جنکو خرگوش کی کھال کہہ کر فروخت کیا جائے لومڑی کی بھی ہو سکتی ہیں۔ انڈوں سے حساسیت میں مبتلا ہو جانے والوں کو ایسی تمام اشیا سے بچنا چاہیے جن میں انڈا ڈالا جاتا ہے۔ اسی طرح دودھ سے متاثر ہونے والے مریضوں کے سامنے دودھ سے بنی ہوئی کوئی چیز نہیں لانی چاہیے۔ ایسے مریضوں کو کسی نہ کسی شکل میں کیلسیم ضرور دینا چاہیے۔ بعض شیر خوار بچوں میں عورت کے دودھ کے علاوہ ہر جانور کے دودھ سے حساسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض بچوں میں کسی خاص نوع کے جانور کے دودھ سے حساسیت کا اظہار ہوتا ہے۔ یہ معلوم ہے کہ انجماد کی حد تک پکانے سے بہت سی غذاؤں کے فعال اجزا ضائع ہو جاتے ہیں، اس لیے وہ لوگ جن میں انڈے اور دودھ سے حساسیت پیدا ہو جاتی ہے انھیں چاہیے کہ وہ یہ چیزیں خوب جوش دی ہوئی استعمال کریں۔ جوش دیکر ملفوظ کیے ہوئے دودھ اور بستگی کی حد تک پختہ انڈے سے حساسیت کی علامات رونما نہیں ہوتیں۔

اطبا کو حساسیت کے مریضوں کا علاج کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ قلت تغذیہ کی شکایات میں مبتلا نہ ہونے پائیں۔

معدہ اور آنتوں کی حساسیت کے مریض عام طور پر کھانے کی چیزوں سے نشانۂ مرض بنتے ہیں لیکن بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ان میں جن چیزوں سے حساسیت برانگیختہ ہوتی ہے ان چیزوں کے ذرات کے اڑ کر ناک میں پہنچ جانے یا ان کی بو سے بھی حساسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً ایسے لوگ دواؤں یا تمباکو وغیرہ کی صرف بو ہی سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ ہاضمہ کی حساسیت کی بعض علامتیں ڈکار، متلی، قے، درد شکم، قبض، دست، مرتبا سیتلا، گوشت خورہ، منہ کے زخم اور سوجن یا اندرونی سوجن، مثلاً ہونٹ، زبان یا گلے کی خارش اور ورم وغیرہ۔

آزمائش کے طور پر ایک ایک غذا یکے بعد دیگرے دینے سے اس چیز کا پتہ لگایا جا سکتا ہے جو حساسیت کی موجب ہو۔

حساسیت کے مریض کی عمومی صحت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ صحت کی درستی اور بحالی کے لیے یہ ضروری ہے کہ جس سے حساسیت پیدا ہوتی ہو اسے نظروں سے بھی ہٹا دیا جائے۔ غذا مقوی دی جائے۔ سیر و تفریح، آرام اور معتدل ورزش سے بھی مرض کے تدارک میں بہت کام لیا جا سکتا ہے۔ اگر غذا کو روک دینے کی ضرورت پڑے تو طبیب کو لازمی غذائی عناصر کے جسم میں پہنچانے کے لیے کوئی دوسرا طریقہ تجویز کرنا چاہیے۔ حساسیت سے پیدا ہونے والے فتور اپنی خفیف ترین شکل میں بھی بے چین کر دینے والے اور تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ شدید صورتوں میں تو بلا کی اذیت پہنچانے ہیں۔

مریضوں کو حفاظتی تدابیر اپنے معالجین سے دریافت کرنی چاہییں لیکن ذیل کے عمومی مشورے کار آمد ثابت ہو سکتے ہیں۔

(۱) جذباتی کشاکش اور عصبی تکان سے بچنے کی کوشش کی جائے کیونکہ جذبات کی شدت اور سخت محنت مرض میں تیزی اور دوروں کی کثرت کا باعث ہوتی ہے۔ حساسیت کے مظاہرات میں خود جذبات بھی حصہ دار ہوتے ہیں۔

(۲) صحت مندانہ عادات کی مشق سے نفسی سرایت کے مقابلہ کی ہر ممکن کوشش کی جانی چاہیے۔ اس غرض کے لیے طبیب حیاتین "الف" اور "د" تجویز کر سکتا ہے۔ اس کے ساتھ صحت کی درستی کی عام علامات کو بھی ملحوظ رکھنا ضروری ہے۔

(۳) کسی دوا کے انجکشن ٹیسکہ یا سیرم کے استعمال سے پہلے حساس افراد کا امتحان کر لینا ضروری ہے، مثلاً جگر کا خلاصہ دینے سے پہلے یا کسی متعدی کی مناعت پیدا کرنے سے قبل ضرور امتحان کر لیا جائے۔ ایسی دوا کے استعمال میں احتیاط برتنی چاہیے جس سے حساسیت کے بیدار ہونے کا خطرہ ہو۔

(۴) حساسیت کے مریض کو ایسی تمام اشیا سے بچنا انتہائی ضروری ہے جن کو حساسیت کے عام اسباب میں شمار کیا جاتا ہے۔

ہوا کے جھونکوں اور ٹھنڈ یا نمناک فضا میں دیر تک بیٹھنے سے گریز کیا جائے۔ جاڑے کے موسم میں کمرے میں بالکل کھلی ہوئی کھڑکی کے مقابل نہ سویا جائے۔ اسی طرح گرمی میں دھوپ اور گرمی سے بچا جائے۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

میری آنکھیں بچپن سے ہی خراب تھیں۔ سال میں دو تین مرتبہ دکھنے آجاتیں کبھی گکرے ہو جاتے کبھی سوج جاتیں اور میں چارپائی کا مستقل مہمان ہو کر رہ جاتا۔ ہر سال گرما میں جب تک پیشانی سے فصد کے ذریعہ خون نہ نکالا جاتا تمام موسم چین نہ پڑتا۔ "چوندھا" میری چڑ بن گئی تھی اور کڑکڑاتی سردیوں کے دنوں میں بھی مجھے دھوپ میں نکلنے کے لیے ٹھنڈے چشمہ کی ضرورت ہوتی تھی۔

میری آنکھوں کا علاج بھی ہمیشہ ہی ہوتا رہا۔ کئی اچھے ڈاکٹروں کی دوائیں آزمائیں۔ بہت سے حکیموں نے اپنی حکمت صرف کی۔ ٹونے ٹوٹکوں تک بات پہنچی لیکن میری تکلیف بدستور موجود رہی۔ آخرکار یہ معمول سا بن گیا کہ ہر گرما کے شروع ہوتے ہی فصد کے ذریعہ پیشانی کا خون نکلواؤں اور اس موسم کے اختتام پر گکروں سے نجات پانے کے لیے اپریشن کا سہارا لوں۔

پندرہ سولہ سال کی عمر کو پہنچا تو ایک دن اتفاقاً میری سائیکل ایک کار سے اس بری طرح ٹکرائی کہ میں موت کے منہ میں جا پڑا۔ تمام بدن پر بیسیوں زخم آئے۔ سر دو جگہ سے بری طرح پھٹ گیا۔ بایاں کان بالکل اُدھڑ گیا۔ دائیں کندھے کی ہڈی ٹوٹ گئی تین پسلیاں چٹخ گئیں اور میں گھنٹے مسلسل زندگی اور موت کے درمیان لٹکتے رہنے کے بعد ہوش آیا تو ہسپتال کا مہمان تھا۔

جب ہسپتال سے ڈسچارج ہوا تو میری آنکھوں میں کوئی بھی خرابی نقص باقی نہیں تھا۔ اب مجھے ٹھنڈی عینک کی ضرورت کبھی گرمیوں کی شدت کے دنوں میں ہی پڑتی ہو۔ اس واقعہ کو آٹھ سال ہونے کو آئے ہیں میری آنکھیں کبھی نام کو بھی دکھنے نہیں آتیں۔ جانے اس خوفناک ایکسیڈینٹ کی صورت میں قدرت نے میری آنکھوں کے لیے کونسی دوا بھیجی تھی!

(صتبا القوی - چچہ وطنی)

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

(ابن حسن شاہ کرپانڈر ۔ بانجمی)

میں دوا بناکر سامنے مریضوں کو دیے رہا تھا۔ اب دواخانہ میں صرف میرے اور ڈاکٹر صاحب کے علاوہ اور کوئی نہ تھا۔ کسی موضوع پر گفتگو ہو رہی تھی کہ کہ ایک خوش پوش نوجوان دواخانہ میں داخل ہوا۔ اس کے چہرے سے غم کے آثار نمایاں تھے جسب معمول ڈاکٹر صاحب نے ایک منٹ ضائع کیے بغیر اس سے پوچھا "کہیے میں آپ کی کیا خدمت کرسکتا ہوں"؟ نووارد نے بڑے پُر درد الفاظ میں کہنا شروع کیا "ڈاکٹر صاحب میں بہت بڑی امید لیکر آپ کے پاس آیا ہوں اور مجھے امید قوی ہے کہ آپ میری امداد فرماکر مجھے تباہ ہونے سے بچالیں گے۔ میری شادی کو تقریباً سات سال گزر گئے، مگر افسوس ابھی تک اولاد جیسی نعمت سے محروم ہوں اور یہی چیز میرے پورے خاندان کے لیے باعث پریشانی بنی ہوئی ہے۔ اس سات برسوں کے اندر اَن گنت چھوٹے بڑے ڈاکٹروں سے مشورہ کرچکا ہوں، مگر بے سود، بلکہ الٹی پریشانی اور ناامیدی اور بڑھ گئی ہے کیونکہ کسی نے مجھے قصوروار ٹھیرایا تو کسی نے میری بیوی کو۔"

ڈاکٹر صاحب نے تھوڑی دیر سوچنے کے بعد اس سے بہت سے سوالات پوچھ ڈالے جن کا جواب وہ دیتا گیا۔ آخر میں انھوں نے اس کی بیوی کو بھی دیکھنے کی خواہش ظاہر کی۔

مسلسل اور سخت امتحانات اور تشخیص کے باوجود بھی کسی میں کوئی خامی نہیں پائی گئی۔ دونوں اپنی اپنی جگہ بالکل تن درست تھے۔ معاملہ پیچیدہ ترین تھا۔ ڈاکٹر صاحب کی پریشانی بڑھتی ہوئی تھی، ان کی سمجھ میں یہ بات نہیں آرہی تھی کہ آخر اولاد نہ ہونے کی وجہ کیا ہے؟ پھر بھی ان کی تشفی کے لیے طرح طرح کی دوائیں دیتے رہے۔ ایک روز اس نوجوان کی بیوی دوا لینے آئی تو اس کا چہرہ بالکل اترا ہوا تھا۔ وہ حد سے زیادہ غمگین اور متفکر نظر آرہی تھی اس کی یہ پریشان حالی دیکھ کر ڈاکٹر صاحب کو بہت رحم آیا اور انھوں نے اسے تسلی دیتے ہوئے کہا "خاتون آپ کے ساتھ مجھے دلی ہمدردی ہے آپ بالکل نہ گھبرائیں خاطر جمع رکھیے، خدا نے چاہا تو اولاد ضرور ہوگی۔ اس غم میں اس قدر پریشان ہونے کی چنداں ضرورت نہیں۔ اتنا سنکر وہ چونک سی پڑی اور گھبراکر کہا "کیا کہا، مجھے اولاد ضرور ہوگی.....؟"

"ہاں! خدا کے فضل سے ضرور ہوگی۔ آپ خوش و خرم رہا کیجیے۔"

اتنا سننا تھا کہ اس کا چہرہ بالکل خشک ہوگیا اور وہ بہت زیادہ گھبراگئی۔ ڈاکٹر صاحب اس کی اس بدلتی ہوئی حالت کو دیکھ کر کچھ متعجب ہوئے ان کے دل میں طرح طرح کے خیالات ابھرنے لگے۔ انھوں نے فوراً پوچھا "کیا آپ اولاد نہیں چاہتی ہیں؟"

"ن... نہیں.... ایسی تو کوئی بات نہیں" خاتون نے بے دلی کے ساتھ جواب دیا۔

"تو آپ بجائے خوش ہونے کے اتنا گھبرا کیوں گئیں!" ڈاکٹر صاحب نے پوچھا۔

"آپ نہیں جانتے ڈاکٹر صاحب!"

"کیوں کیا کوئی خاص بات ہے۔ کہیے مجھ سے چھپاتی کیوں ہیں!"

"ڈاکٹر صاحب... کیا ہوگا ایسی اولاد کا، جس کے لیے تڑپ تڑپ کر مرہی جانا پڑے۔"

"کیوں ایسی کونسی بات ہے؟" ڈاکٹر صاحب نے جلدی سے پوچھا

عورت نے کہنا شروع کیا "ڈاکٹر صاحب اسی گھر میں میری دو سگی بہنیں زچگی کے وقت تڑپ تڑپ کر موت کے گھاٹ اتر چکی ہیں، ان کے تڑپنے کراہنے اور چلانے کا منظر ہر وقت میری آنکھوں کے سامنے ناچتا رہتا ہے" اتنا کہتے کہتے اس کی آواز بھرّا گئی۔ ڈاکٹر صاحب کا چہرہ چمک اٹھا معمہ حل ہوچکا تھا۔ انھوں نے مسکراتے ہوئے کہا "بس اتنی سی بات کے لیے آپ اتنی پریشان ہیں۔ آپ نے اس بات کو مجھ سے پہلے ہی کیوں نہ بتادیا۔ کیا آپ نہیں دیکھتیں کہ اس ترقی کے دور میں جب انسان ہر چیز پر قابض ہوچکا ہے فضا میں اڑ سکتا ہے سمندر کی تہ میں تیر سکتا ہے، ہر روز نئی نئی اور دنیا کو حیرت میں ڈال دینے والی ایجادیں ہو رہی ہیں، کچھ دواؤں کے زور سے لاکھوں انسان موت کے منہ سے نکالے جاتے ہیں۔ کس تکلیف اور کس درد کی شافی دوا موجود نہیں۔ یہ لیجیے میں آپ کو دوا دیتا ہوں، انشاءاللہ آپ ہر دکھ تکلیف سے محفوظ رہیں گی۔ ہاں ذرا گھر جاکر فوراً اپنے شوہر محترم کو میرے پاس بھیج دیجیے گا" اتنا کہہ کر انھوں نے صرف شوگر ملک کی سو ڈیڑھ سو گولیاں دے دیں اور وہ عورت نہایت خوش ہوکر اپنے گھر چلی گئی۔ تھوڑی دیر بعد اس کا شوہر بھی آگیا۔ ڈاکٹر صاحب نے اسے مشورہ دیا کہ آپ اپنے موجودہ گھر کو تبدیل کیجیے یا اپنی بیوی کو لے کر تھوڑے دنوں کے لیے کسی دوسری جگہ چلے جائیے، ضرور فائدہ ہوگا۔ ہاں ذرا اپنی بیوی صاحبہ کو ننھے منے بچوں سے ملنے جلنے کا موقع ہر وقت دیا کیجیے۔

کچھ عرصہ بعد وہی شخص بہت سے تحفے لیے دواخانہ میں آیا اور ہنستے ہوئے بولا "ڈاکٹر صاحب! میں آپ کا بے حد شکر گزار ہوں، میرے گھر زندہ سلامت لڑکا پیدا ہوا ہے۔ بیوی بھی نہایت خوش ہیں، انھوں نے آپ کو سلام بھیجا ہے۔"

میرے تعجب کی کوئی حد نہ رہی کہ جہاں بڑے بڑے ڈاکٹر ہار چکے تھے، وہاں صرف شوگر ملک کی گولیاں کیسے کامیاب ہوگئیں!

میری معالجاتی زندگی کیسے شروع ہوئی

رابرٹ فی مورس

رابرٹ فی مورس (۱۸۸۵ء - ۱۹۵۳ء) نے کارنل یونیورسٹی اور کولمبیا کالج آف فزیشین اینڈ سرجن سے طب کی ڈگری حاصل کی۔ نیویارک پوسٹ گریجویٹ میڈیکل کالج میں تقریباً بیس سال تک جراحی کے پروفیسر رہے۔ موصوف نے گیارہ کتابیں اور کئی مقالے لکھے، جن کی آج بھی طبی دنیا میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔ (ادارہ)

میں یوہیون کے ایک اسکول میں ابھی تعلیم پا رہا تھا کہ اسی زمانے میں میں نے یہ فیصلہ کر لیا کہ کالج پہنچ کر بیالوجی (علم الحیوانات) کا مضمون لوں گا تاکہ تعلیم مکمل کرنے کے بعد واشنگٹن میں کوئی بڑا سرکاری عہدہ حاصل کر سکوں۔

آخر اسکول کی تعلیم مکمل کرنے کے بعد میں نے کارنل میں داخلہ لے لیا جہاں ڈاکٹر وائلڈر بیالوجی پڑھاتے تھے۔ ڈاکٹر وائلڈر کو اور کارنل کے دوسرے طلبا کو دیکھ کر جو ڈاکٹری کے کورس میں داخل ہونے کی تیاری کر رہے تھے میرے اندر بھی طب پڑھنے کا شوق پیدا ہو گیا لیکن ابھی میں اس سلسلے میں کوئی ٹھوس فیصلہ نہیں کر پایا تھا۔ ابھی میں سوچ میں تھا کہ ایک دن شہر کے ایک لڑکے کو کسی کتے نے کاٹ لیا جسے پاگل سمجھا جاتا تھا۔ مقامی اخبارات میں طرح طرح کی خبریں اس لڑکے کے متعلق شائع ہو رہی تھیں۔ ایک اخبار میں یہ خبر تھی کہ کوئی ڈاکٹر پی سی۔ گلبرٹ اس لڑکے کا علاج کر رہے تھے۔ آخر ڈاکٹر گلبرٹ سے کہہ کر میں بھی ان کے ساتھ اس لڑکے کو دیکھنے گیا۔ وہ لڑکا جس کی عمر تقریباً دس سال تھی آنکھیں بند کیے ہوئے ایک کوچ پر لیٹا ہوا تھا۔ دو تین دن سے اس نے کچھ کھایا پیا بھی نہیں تھا۔ کوئی اگر اسے پانی دیتا یا رومال دکھاتا تو وہ غرانے لگتا اور دانت نکال کر جیسے کاٹ کھانے کو دوڑتا۔ بہرحال اس کی کیفیت ایک پاگل کتے کی سی ہو گئی تھی۔

دوسرے دن میں نے سارا واقعہ یونیورسٹی کے پروفیسر جیمز لا کو بتایا انھوں نے فوراً اس لڑکے کو دیکھنے کی خواہش ظاہر کی اور پوچھا کہ اس کتے کو پکڑ کر یہ بھی دیکھ لیا گیا کہ نہیں کہ وہ پاگل تو نہیں تھا تاکہ پھر اس لڑکے کا اسی لحاظ سے علاج کیا جا سکے۔ لیکن کسی کو اس سے زیادہ نہیں معلوم تھا کہ "اس کتے کو گولی مار کر ہلاک کر دیا گیا ہو گا کتے نے اس لڑکے پر حملہ کیا تھا اور اس واقعہ سے وہ بری طرح خوفزدہ تھا۔" ڈاکٹر لا نے دیکھ کر بتایا کہ لڑکے کے بازو پر کتے کے دانت کے نشانات ضرور ہیں لیکن جلد کے اندر اس کا زہر نہیں پہنچا ہے۔ لڑکا مریض صرف نفسیاتی طور پر خوف زدہ ہو گیا ہے۔

یہ معلوم ہوتے ہی میں نے کالج کی لائبریری کی وہ تمام کتابیں دیکھ ڈالیں جن میں کتے کے کاٹنے کے واقعات پر بحث کی گئی تھی اور اس میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ مریض لڑکے کو ہپناٹزم کے ذریعہ ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ آخر میں اس لڑکے کے گھر پہنچا اور تمام لوگوں سے یہ کہہ دیا کہ مجھے مریض کے ساتھ اکیلا چھوڑ دیا جائے۔ میں اس کا علاج کروں گا۔

میں نے کتابوں میں پڑھے ہوئے ہپناٹزم کے تمام نسخوں پر عمل کرتے ہوئے اس لڑکے سے کہا کہ تم آج ہی پانچ بجے شام تک بالکل اچھے ہو جاؤ گے۔ ہپناٹزم کے اثر سے وہ بے خبر کوچ پر لیٹا رہا اور میں جانتا تھا کہ میری باتوں کا اس پر کوئی اچانک اثر ہو گا اور وہ ٹھیک ہو کر گھر کے سب لوگوں کو حیرت میں ڈال دے گا۔ عمل مکمل ہو جانے کے بعد میں مریض کے کمرے سے باہر نکل آیا اور اس کے والدین کو اس بات کی ہدایت کر دی کہ اس کے کمرے میں کسی کو نہ جانے دیا جائے اور پانچ بجے تک نتیجہ کا انتظار کیا جائے۔ مجھے یقین تھا کہ لڑکے کے ذہن میں میرے بتائے ہوئے وقت یعنی "پانچ بجے" کا خیال رہے گا اور اس وقت تک ضرور ہوش میں آ جائے گا۔

آخر یہی ہوا۔ پانچ بجے کے قریب وہ لڑکا ہوش میں آیا۔ کمرے میں سے اپنی ماں کو آواز دے کر بلایا اور کہا کہ "میں اب بالکل اچھا ہو گیا ہوں، مجھے بھوک لگی ہے، کچھ کھانے کو دو۔" یہ ساری باتیں یقیناً سب کے لیے حیرت انگیز تھیں اور معالجین نفسیات ہی سمجھ سکتے ہیں کہ میرے عمل کا اس مریض پر کیا اثر ہوا ہوگا اور اس کے بعد ہی میں نے اپنے متعلق یہ سمجھا کہ میں ایک کامیاب معالج بن سکتا ہوں اور اس پیشہ میں جانے سے مجھے اب کوئی نہیں روک سکتا۔

کئی دن تک تو مجھے پریشان رہنا پڑا کیونکہ وہ ہجوم جو اس لڑکے کو دیکھنے آتا تھا، اب مجھے دیکھنے کا مشتاق ہو گیا تھا اور یہ جاننا چاہتا تھا کہ میں نے "ہاتھ کی ایسی کون سی صفائی" دکھائی ہے جس نے اس لڑکے کے مرض کو بالکل ٹھیک کر دیا۔ بعض لوگوں نے تو گٹھیا کا علاج بھی مجھ سے کرانا چاہا۔

اپنی کوشش میں اس کامیابی کے بعد مجھے ایک فائدہ یہ بھی ہوا کہ شہر کے اکثر ڈاکٹروں نے مجھ سے یہ خواہش ظاہر کی کہ اپنے فرصت کے اوقات میں ان کے ساتھ رہ کر ایسے کیسوں میں انھیں مشورہ دیا کروں۔

ان معالجین کی دوستانہ صحبتوں سے طب کے ساتھ میری دلچسپی اور گہری ہوتی چلی گئی اور میں نے یہ محسوس کیا کہ بعض مریض میرا ہاتھ لگتے ہی اپنے آپ کو تندرست سمجھنے لگتے تھے۔ چنانچہ کتے کے کاٹے کے اس واقعہ اور دوسرے مریضوں کی عقیدت نے میرے سامنے ایک نئی راہ پیدا کر دی جس نے اسی راستے پر چلنے کا قطعی فیصلہ کر لیا جس سے میں ہمیشہ مطمئن رہا۔

فصلیں کیڑوں سے کس طرح محفوظ کی جا سکتی ہیں؟

مرزا سلیم بیگ ادن

جہاں تک کیڑوں کا سوال ہے موجودہ دور کے کسان ان سے بری طرح پریشان ہیں۔ وقت پر کھاد اور کیمیاوی کھادوں کے صحیح استعمال کے باوجود انہیں کیڑوں کے غلبہ سے سخت نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے سب سے بڑی مشکل تو یہ ہے کہ ابھی تک کسان ان چیزوں سے بالکل واقف نہیں ہیں جو کیڑوں کو ہلاک کرنے میں ۸۰ فیصدی کامیاب ثابت ہوئی ہیں۔ یہ سب ان غریبوں کو پر ہی موقوف نہیں ہے بلکہ ان زمینداروں پر بھی منحصر ہے جو پڑھے لکھے ہیں وہ بڑی کھیتی کرتے آئے ہیں وہ بھی ان چیزوں سے واقف نہیں ہیں۔

یوں تو کیڑے ہزاروں قسم کے ہوتے ہیں مگر ماہرین نے انہیں الگ الگ خانوں میں تقسیم کیا ہے۔ پہلے مختلف کیڑوں کی زندگی پر روشنی ڈالی گئی، پھر سب کچھ جاننے کے بعد ماہرین اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ "کون سا کیڑا کس زہر سے ہلاک ہو سکتا ہے؟" زیادہ تر ایسے کیڑے ہیں جن کی مادہ پتیوں پر انڈے دیتی ہے۔ عموماً تیسرے دن لاروا نکل آتا ہے وہ اپنی گزر اوقات پتوں پر کرتا ہے ماہرین ایسے جاننے کے لیے یہ تجویز پیش کرتے ہیں کہ اگر پودے پر نیلے تھوتھے اور گندھک یا چونے کا اسپرے کر دیا جائے تو کیڑا اسپرے کیے ہوئے پتے کو کھا کر ہلاک ہو جاتا ہے کچھ زہروں کی زد میں اگر کیڑا آ جائے تو اس کی کھال پھٹ جاتی ہے اور وہ مر جاتا ہے، مگر صرف وہی کیڑا مرتا ہے جس کی اوپری جلد نازک، نرم اور ملائم ہو۔ قدرت نے بھی ان کا توازن برقرار رکھنا چاہا ہے مثال کے طور پر زیادہ گرمی یا زیادہ سردی ہو تو کیڑے مر جاتے ہیں۔ زیادہ زور کی بارش بھی ان کی موت کا پیش خیمہ ہے۔ دوسرے ایسے کیڑے ہوتے ہیں جو ایک ہی قسم کے درخت پر گزارہ کرتے ہیں۔ اس پودے یا درخت کی خزاں ان کی موت کا باعث ہوتی ہے۔ سمندر اور پہاڑ بھی ان کی آمد و رفت میں خلل انداز ہوتے ہیں۔ ٹڈیاں اکثر سمندر میں ہلاک ہو جاتی ہیں۔ تقریباً ہر پرند کیڑوں کا شائق ہوتا ہے۔ اس طرح ہزاروں کیڑے پرندوں کی خوراک بن جاتے ہیں۔

اس ترقی یافتہ دور میں بھی کچھ لوگ جادو ٹونے پر زیادہ بھروسہ کرتے ہیں اور کیمیاوی ادویہ پر کم۔ خود مجھے مدھیہ پردیش کے انٹوموجسٹ ڈاکٹر گپتا صاحب نے بتایا کہ جب وہ چھتیس گڑھ میں ٹڈیوں کے حملے کو روکنے اور کیڑے مار دوائی پاشی کرنے گئے تو انہیں کئی علاقوں سے ناکام و نامراد ہو کر واپس آنا پڑا کیونکہ وہاں کے کسان قربانیاں اور منتر پڑھنے میں مصروف و مشغول تھے اور انہوں نے کیڑے مارنے والی اس پاشی کو کوئی اہمیت نہ دی۔

کیڑے مارنے اور ان سے نجات حاصل کرنے کے مندرجہ ذیل عام طریقے ہیں جن کو اپنا کر ہر کسان منافع حاصل کر سکتا ہے:

(۱) زمین کی صفائی بہت ضروری ہے۔ گرمیوں میں جب زمین تیار کی جائے تو اسے خوب گہرا ہل دیا جائے۔ اس طرح زمین میں چھپے ہوئے کیڑوں کے انڈے بچے اوپر آ جاتے ہیں اور سورج کی تپش سے ختم ہو جاتے ہیں۔

(۲) ہر سال ایک ہی قسم کی فصل نہ بوئیں۔ مثلاً ہر سال مرچیں بونے سے "چرڑا مرڑا" بیماری کا غلبہ ہوتا ہے۔ دوسرے سال آپ کو اس زمین پر ٹماٹر اور بینگن بھی نہیں بونے چاہییں کیونکہ یہ تینوں ایک ہی خاندان (FAMILY) سے تعلق رکھتے ہیں اور ان پر بھی وہی کیڑا حملہ آور ہو سکتا ہے جو مرچوں پر ہوا ہو۔

(۳) روشنی میں فصلوں کو نقصان دینے والے کیڑے ۸۰ فیصدی آتے ہیں۔ اندھیری رات میں زیادہ اونچائی پر ایک قندیل لٹکا دیجیے اس کے بالکل نیچے پانی اور تھوڑا سا تیل ملا کر ایک برتن میں رکھ دیجیے۔ روشنی کی سمت کیڑے آئیں گے اور روشنی سے ٹکرا کر تیل ملے ہوئے پانی میں گر کر ہلاک ہو جائیں گے۔

(۴) یہ طریقہ خاص طور سے دھان کی فصل کے لیے اپنایا جاتا ہے۔ ایک گیلن مٹی کا تیل ایک ایکڑ کے لیے کافی ہے۔ مٹی کا تیل فصل میں کھڑے ہوئے پانی پر اس طرح چھڑکا جائے کہ پودے تیل کی زد میں نہ آئیں۔ اب ایک رسی دو آدمی پکڑ کر ان پودوں پر پھیرنا شروع کر دیں۔ اس طرح کہ رسی کا ایک سرا ایک آدمی کے پاس ہو اور دوسرا دوسرے کے پاس۔ کیڑے تیل ملے ہوئے پانی میں گر کر ہلاک ہو جائیں گے۔

(۵) ایک ۵ فٹ لمبی ۳ انچ چوڑی اور ۴ انچ گہری کپڑے کی تھیلی بنائی جائے۔ اس میں ۲ عدد بانس اس طرح لگائے جائیں کہ وہ منہ کے دونوں طرف رہیں۔ اس تھیلی کے دوسری طرف کیڑے نکالنے کے لیے ایک سوراخ بھی کر دیا جائے۔ اب ان دونوں بانسوں کو پکڑ کر آدمی اگر کھیت میں دوڑے تو کئی کیڑے اس میں جمع ہو جاتے ہیں، جو بعد میں بذریعہ سوراخ نکال کر مار دیے جاتے ہیں۔

تتلیوں کو پکڑنے کے لیے ایک چھوٹی جالی کی تھیلی بنائی جاتی ہے جس کے منہ میں لوہے کے تار کا حلقہ پڑ دیا جاتا ہے۔ اس حلقہ میں ایک لکڑی کا دستہ لگا لیا جاتا ہے۔ اس میں کئی تتلیاں پکڑی جا سکتی ہیں۔

(۶) ۲ اونس گڑ لیا جائے اور اس میں ۵ سیر پانی ملا کر ایک ٹرے میں رکھ دیا جائے۔ اب اس ٹرے کو صبح آٹھ بجے رکھ دیجیے اور شام کو چھ بجے اٹھا لیجیے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ اس طریقے کے تحت ایک ایکڑ میں ۱۲ ہزار کیڑے پکڑے جا سکتے ہیں۔ کچھ لوگ پھلوں کی مکھیوں کے لیے سڑے ہوئے کیلے درختوں پر لٹکا دیتے ہیں کیونکہ پھلوں کو نقصان پہنچانے والی مکھیاں کیلے کی طرف مائل ہو جاتی ہیں۔

(۷) آدھ سیر گڑ لیجیے۔ اس میں ایک گیلن پانی ملا لیا جائے اور ایک چمچہ سرکہ نصف اونس لیڈ آرسینیٹ۔ اب اس محلول کو چھوٹے منہ کی بوتلوں

جدید دافعِ جراثیم ادویہ (انٹی بایوٹکس) کا اندھا دھند استعمال

(۱) منہاٹن کے ڈاکٹر جیروم ویلیق بیان کرتے ہیں کہ انٹی بایوٹک ادویہ کے ناگوار ضمنی اثرات کی ترقی پذیر فہرست میں ایک اور مضر عارضہ کا اضافہ کیا جاسکتا ہے جو بہت سے مریضوں کے لیے نہایت درد و اذیت کا باعث ہوتا ہے اور جس کا ظاہر کرنا بھی مریض پسند نہیں کرتا۔ یہ دوائی اسہال ہے جو انٹی بایوٹک دوا کے اثر سے پیدا ہوجاتا ہے (ANTIBIOTIC - DIARRHOEA) - یہ ایک نیا عارضہ ہے جس میں دست لگ جاتے ہیں مبرز کے گرد کھجلی ہوتی ہے اور ساتھ ہی متلی اور قے اور شدید درد شکم بھی ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ عارضہ ہر انٹی بایوٹک دوا سے — بلکہ شاید کسی بھی عصیات کش دوا سے پیدا ہوسکتا ہے لیکن بیشتر اوقات "وسیع الطیف" (BRO-AD-SRECTRUM) انٹی بایوٹک (مثلاً آریومائی سین، ٹیرامائسین، کلورومائسٹین) ہی سے پیدا ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ معالج ان دواؤں کو ان سرایتوں کے لیے استعمال کر رہا ہو جن کے لیے یہ درحقیقت مفید ہیں۔ یا معالج ان کا غلط استعمال "وائرسی امراض" کے لیے کر رہا ہو جن میں ان کے استعمال سے کسی فائدہ کا امکان نہیں ہے۔ دونوں صورتوں میں نتیجہ یہی ہوتا ہے کہ انٹی بایوٹک ادویہ ایسے بہت سے عصیات کو ہلاک کردیتی ہیں جو تندرست معائی خطے کے اندر ہمیشہ معمولی طور پر موجود ہوتے ہیں (اور مددِ ہضم ہوتے ہیں)۔ ان طبعی معائی عصیات کے ہلاک ہوجانے سے معائی خطے کا توازن درہم برہم ہوکر اس میں ایسے نما فطرات (YEAST LIKE FUNGI) پیدا ہوجاتے ہیں جن میں سے ایک خاص فطرہ "مونیلیا البیکنس" (سبحیہ ابیض) زیادہ خرابی کا سبب ہوجاتا ہے۔ ڈاکٹر ویلیق کہتے ہیں کہ معالجین اپنے مریضوں کو یقین دلاتے ہیں کہ یہ ناگوار علامات حکۃ المبرز (خارش مبرز) وغیرہ محض عارضی ہیں اور جلد ہی رفع ہوجائیں گی۔ ایک ہفتہ گزرنے کے بعد ان مریضوں کو بعض ہاضم ادویہ (سکلیٹ مرکبات وغیرہ) دی جاتی ہیں، فاقہ کرایا جاتا ہے، دافع تشنج دوائیں دی جاتی ہیں مگر جب داخلی دواؤں سے بھی فائدہ نہ ہو تو تیسرے ہفتے کے آخر تک معدی معائی امراض کے ماہر سے رجوع کیا جاتا ہے۔

تدارک: ایسی بعض حالتوں میں، بالخصوص جبکہ یہ اختلال محض معمولی قولونی عصیات کے عدم توازن کی وجہ سے ہوتا ہے، ترشی دودھ کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے لیکن شدید حالتوں میں مبادل راتنات ریزن مع سلیکیٹ (IOM-EXCHANGE RESIN WITH SILICATES) "ریزیان" (RESION) دینا پڑتی ہیں اور بالآخر ایک دافع عفونت امعاء دوا تھیالل سلفاسیٹا مائڈ اور مزید ستم ظریفی یہ کہ ایک اور دافع جراثیم مرکب دوا پالی میکسین۔ ب (POLYMIXIN-B) استعمال کرنی پڑتی ہے۔ مونیلیا فنگس (فطر سبحیہ) جس کا اوپر ذکر ہوا ہے، یہ صرف آنت ہی میں خرابی پیدا نہیں کرتا بلکہ وسیع میدانِ عمل رکھتا ہے۔ ابتدا میں یہ دیکھا گیا تھا (قلاع) کی حالتوں میں یہ عورتوں کے اندامِ نہانی (مہبل) میں ہمیشہ پایا جاتا ہے۔ ان عورتوں میں جو آریومائسین یا اس سے مماثل دافع جراثیم ادویہ لیا کرتی ہیں، مہبل اور عجانی خطے کا دیرپا ورم پیدا ہوجاتا ہے۔ مونیلیا دور دراز خطوں میں پہنچ کر شش یا دماغ، قلب یا گردوں تک کو ماؤف کردیتا ہے۔ بعض بچوں میں خارشی ورم سارے بدن کی سطح کو ڈھانک لیتا ہے۔ فطری سبحیت (MONILIASIS) کی حالتوں کے لیے (جو انٹی بایوٹک ادویہ کے اندھا دھند غلط استعمال سے پیدا ہوجاتی ہیں) ایک نئی ایجاد مائکوسٹیٹن MYCOSTATIN بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ دوا گزشتہ سال ایجاد ہوئی۔ عجیب بات یہ ہے کہ یہ بھی ایک انٹی بایوٹک مرکب ہے جو دوسری انٹی بایوٹک ادویہ کی پیدا کردہ خرابیوں کا تدارک کرتی ہے۔ "آہن سے آہن کو نرم" کا مصداق۔

(۲) بہت سے معالج وائرسی سرایتوں کے مریضوں میں بھی انٹی بایوٹک ادویہ استعمال کرتے ہیں، اس موہوم امید سے کہ ممکن ہے کہ ان سے کچھ فوری فائدہ ہوجائے یا اس مقصد سے کہ وہ موخر سرایت پیدا نہ ہونے پائے جو کہ بافتوں میں جراثیم کے ذریعے سے پیدا ہونے کا امکان ہے۔ امریکہ کے شعبۂ اغذیہ و ادویہ کی ڈاکٹر [illegible] اس طریقۂ علاج کو [illegible] وجوہ کی بنا پر نقصان دہ بتاتی ہیں (۱) اس بات کا ثبوت ہے کہ بعض نفع بخش جراثیم مضرت رساں وائرسوں کا قلع قمع کرتے ہیں لہٰذا کارِ خیر کے انجام دینے کا موقع ہر طرح سے دینا چاہیے اور انہیں انٹی بایوٹک ادویہ کے ذریعہ ہرگز تلف و تباہ نہ کرنا چاہیے۔ (۲) ہر وائرسی مرض کے بعد جراثیمی سرایت واقع ہونے کا امکان کسی طرح یقینی اور ضروری نہیں ہے۔ موصوفہ یہ اصرار کرتی ہیں کہ بعض حالتوں میں انٹی بایوٹک ادویہ سے درحقیقت شفایابی میں تاخیر ہوجاتی ہے مثلاً عام نزلہ زکام، انفلوئنزا، فالج الاطفال، کن پیڑ، خراش حلق، ہرپس، اور التہاب وغیرہ میں۔ لہٰذا انٹی بایوٹک ادویہ صرف اسی وقت استعمال کرنا چاہیے جب ان کی صاف و صریح اور یقینی طور پر ضرورت ہو۔

سوال و جواب

ہضم کی خرابی

سوال :- عرصہ کچھ سال کا ہوا مجھے دست آنے لگے اور تقریباً دن میں دس بارہ بار آتے رہے۔ علاج کرانے سے اگرچہ دست بند ہو گئے، لیکن اس کے بعد سے ہضم ہمیشہ خراب ہی رہتا ہے۔ روزانہ تین بار اجابت ہوتی ہے، مگر فراغت نہیں ہوتی۔ معمولی بے احتیاطی سے دست آنے لگتے ہیں۔ پیٹ میں گڑگڑاہٹ رہتی ہے۔ براہ کرم ان شکایات کو دور کرنے کی تدبیر بتلائیے۔ (خورشید احمد، [illegible])

جواب :- دستوں کی زیادتی سے آپ کا معدہ اور آنتیں کمزور ہو گئے ہیں۔ انہی کی کمزوری سے ہضم خراب رہتا ہے اور باقاعدہ اجابت نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ دستوں کے بند ہونے کے بعد آپ نے مناسب غذا اور پرہیز کی طرف توجہ نہیں کی۔ بہرحال اب آپ اس شکایت کو دور کرنے کے لیے روزانہ صبح و شام جوارش مقوی معدہ چھ چھ ماشے کھائیے اور کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت جوارش جالینوس ۴-۴ ماشے استعمال کیجیے۔ غذائیں سادہ کھائیے۔ ہر قسم کی قابض، بادی اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کیجیے۔

نیم کے درخت سے پانی نکلتا ہے

سوال :- ایک نیم کے درخت سے پانی نکلتا ہے۔ کیا یہ پانی کچھ طبی فائدے بھی رکھتا ہے؟ اگر جواب اثبات میں ہے تو فائدے اور اس کا طریقہ استعمال بتلائیے۔ (ذوالفقار حسین [illegible])

جواب :- جس طرح تاڑ اور کھجور کے درخت سے پانی نکلتا ہے (جو تاڑی اور سیندھی کہلاتا ہے) اسی طرح بعض نیم کے درختوں سے بھی پانی نکلنے لگتا ہے۔ نیم کے درخت سے نکلنے والا یہ پانی مصفی خون اثر رکھتا ہے۔ کھجلی، داد، جذام اور پھوڑے پھنسیوں کو دور کرنے کے لیے روزانہ دو تین تولے پیا جاتا ہے۔ اگر قبض رہتا ہو تو وہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

البیومن

سوال :- البیومن کیا چیز ہے؟ پیشاب میں خارج ہونے کی صورت میں اس کو شناخت کرنے کا کیا طریقہ ہے اور اس کو روکنے کے لیے کون سی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں؟ (رحمت [illegible])

جواب :- البیومن ایک سفید رطوبت ہے جو انڈے کی سفیدی کے مانند گرمی پہنچانے پر جم جاتی ہے۔ یہ رطوبت ہمارے جسم کی ساخت میں پائی جاتی ہے اور ان کے ذریعے [illegible] پہنچتی رہتی ہے۔ حالت صحت میں یہ رطوبت پیشاب کے ساتھ خارج نہیں ہوتی، [illegible] بعض مرضی حالات میں گردے اس رطوبت کو [illegible] پیشاب کے ساتھ خارج کرنے لگتے ہیں [illegible] گردے کی حالت میں عموماً پیشاب کے ساتھ یہ رطوبت خارج ہوا کرتی ہے۔ ضعف الدم، آتشک، سیسہ یا پارے کی سمیت، مرض دق، [illegible] سکتہ میں بھی اس کا اخراج ہونے لگتا ہے۔ بعض زیادہ محنت اور مشقت، شدید جذبات نفسانی اور ایسی غذاؤں کے استعمال سے یہ رطوبت خارج ہونے لگتی ہے جن میں یہ رطوبت قدرتاً پائی جاتی ہے، جیسے انڈے اور پنیر وغیرہ۔ اس رطوبت کو شناخت کرنے کی متعدد کیمیاوی ترکیبیں ہیں، لیکن ان کے ذریعے آسانی کے ساتھ کسی لیبارٹری ہی میں امتحان ہو سکتا ہے۔ ایک آسان سی ترکیب یہ بھی ہے کہ قارورے کو آگ پر جوش دینے سے البیومن انڈے کی سفیدی کی طرح منجمد ہو جاتی ہے، لیکن اس کو زیادہ معتبر قرار نہیں دیا جا سکتا۔ یہ رطوبت چونکہ مختلف بیماریوں میں خارج ہوا کرتی ہے اس لیے اسے روکنے کی تدبیر یہ ہے کہ اس مرض کا علاج کیا جائے جس کی وجہ سے یہ رطوبت خارج ہو رہی ہے۔

میرا قد چھوٹا ہے

سوال :- میرا قد چھوٹا ہے۔ بیس سال کی عمر میں صرف ۵ فٹ [illegible] ہے۔ کوئی ایسی دوا یا غذا اور ورزش بتائیے جس کے استعمال سے میرا قد تقریباً [illegible] (سید اکرام علی، محبوب نگر)

جواب :- اگر آپ کی صحت اچھی ہے تو آپ کا قد معتدل قد ہے جو قدرت کی طرف سے آپ کو عطا ہوا ہے۔ آپ کو اس کوتاہ قامتی کی وجہ سے احساس کمتری میں مبتلا نہیں ہونا چاہیے۔ دواؤں کے ذریعے کوتاہ قامتی کو طوالت میں تبدیل نہیں کیا جا سکتا، البتہ مناسب و متوازن غذاؤں اور ورزش کے ذریعے ایک دو انچ کا اضافہ ہو سکتا ہے۔ ڈنڑ لگائیے، پاراونشل بار پر ورزشیں کیجیے، جسم کی مالش کرائیے اور زیادہ کر [illegible] یا سر پر بوجھ اٹھانے کا کوئی کام نہ کیجیے۔ دودھ، گھی، مکھن، انڈے، مچھلی، تازہ میٹھے پھل اور مقویات کھائیے۔ امید ہے کہ ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کے قد میں کچھ نہ کچھ اضافہ ہو جائے گا۔

فاسفورس

سوال :- فاسفورس ہمارے جسم میں کیا کام دیتا ہے؟ جسم میں اس کے کم ہو جانے سے کیا خرابی پیدا ہوتی ہے اور یہ کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟ ([illegible]، بہار شریف)

جواب :- فاسفورس ہمارے جسم کا ایک اہم عنصر ہے۔ یہ ہمارے خون، دماغ اور ہڈیوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ جسم میں قوت اور چستی چالاکی پیدا کرتا ہے۔ جب کسی وجہ سے جسم میں کم ہو جاتا ہے تو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ اعصاب سست پڑ جاتے ہیں اور طبیعت مضمحل رہنے لگتی ہے۔ انڈے، مچھلی، کلیجی اور ہڈیوں کے گودے میں فاسفورس ہوتا ہے۔

میں جمع کر دیجیے۔ پھلوں کی مکھیاں، سنترے کا رس چوسنے والی تتلیاں سرکہ کی خوشبو کی طرف راغب ہوتی ہیں اور پھنس کر مر جاتی ہیں۔

(۸) یہ طریقہ کیڑوں کو چپکانے کا ہے۔ گنے کی مکھی، کپاس کا سرخ کیڑا اور دوسرے کئی چھوٹے کیڑے آسانی سے چپک جاتے ہیں۔ ۷ پونڈ FUR-ROSIN کا پوڈر ۵ پونڈ السی کے تیل میں پکایا جائے جب گاڑھا ہو جائے تو اسے کام میں لایا جائے۔ وہ اس طرح کہ بڑے درختوں کے لیے ان کے تنوں پر لگایا جائے، اور فصل کے لیے اس کو لکڑی یا ٹین کی تختیوں پر پھیر کر فصل پر کپڑے اڑا کر ہلایا جائے تو کیڑے چپک جائیں گے۔

(۹) چونا، گندھک SULPER کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جو مرچ پر جڑ والا اور مڑوا نامی بیماری کا پھیلنا ختم کرتے ہیں۔ ایک سیر چونا لیجیے۔ اس میں ایک گیلن گرم پانی ڈالیے۔ اس کے فوراً ہی بعد آدھ سیر گندھک پیس کر ڈال دیجیے بعد ازیں اس کو نصف گھنٹہ ابالا جائے اس کے بعد ۲ گیلن پانی اور ڈال کر اس وقت تک ابالا جائے جب تک کہ پانی زرد نہ ہو جائے۔ اب ۱۵ گیلن پانی اور ڈال کر فی ایکڑ کے لیے استعمال کیجیے۔

(۱۰) تمباکو کا کاڑھا بھی کیڑوں کی ہلاکت میں بہت مدد پہنچاتا ہے۔ ایک سیر تمباکو ایک گیلن پانی میں ایک گھنٹہ تک ابالیے۔ اس کے بعد ۲ اونس ہا سوپ کھلیے اس میں ڈال دیجیے۔ اب ۵ گیلن پانی ملا کر سے استعمال کیجیے کے لیے ہر جس کی اوپری جلد یا کھال ملائم ہو مثلاً سنترے کا لیف وغیرہ۔

(۱۱) زہریلی گیس سے گودام کے کیڑے وغیرہ مارے جاتے ہیں۔ پہلے گودام کے تمام دروازے، کھڑکیاں بند کر دیجیے صرف ایک دروازہ کھلا رکھیے۔ پھر گودام کے کسی کونے میں مٹی کا ایک برتن رکھ دیجیے اور اس میں ۳ اونس پانی لے لیجیے۔ ایک اونس گندھک کا ترشہ لیجیے (ترشہ پانی میں ہرگز نہ ڈالیے بلکہ پانی لیکر اس میں ترشہ ڈالیے) اب اس محلول میں ایک اونس پوٹاشیم یا سوڈیم سائنائیڈ ڈال دیجیے اور دروازہ بند کر دیجیے۔ یہ مرکب ۲ گھنٹے تک بند رکھیے اس کے بعد دروازہ کھول دیجیے لیکن اس بات کا خیال رکھیے کہ کوئی ذی روح انسان یا جانور اس کی زد میں نہ آئے کیونکہ یہ گیس بہت زہریلی ہوتی ہے۔

(۱۲) ناریل کو اکثر چوہے کھا جاتے ہیں۔ ایسے بہت سے درخت ہیں جن پر چڑھ کر گلہریاں اور چوہے درخت کے پھلوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان درختوں کو محفوظ رکھنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ ان درخت کے تنے کے چاروں طرف ٹین اس طرح لگا دیں کہ نیچے کافی اترا رہے۔ اب اگر اس قسم کے جانور درخت پر چڑھنے کی کوشش کریں گے، تو ناکام رہیں گے۔

پپیتہ کی کاشت

سید مختار علی بچھراؤں

صحت انسانی کی بقا کے لیے پھلوں کی اہمیت محتاج بیان نہیں مختلف قسم کے پھل الگ الگ خصوصیات کے حامل ہیں اور غذائے انسانی میں کیمیاوی اجزا کی کمی کو پورا کرتے ہیں۔ کاشت کے اعتبار سے ہر قسم کے پھل کا پودا الگ آب و ہوا، الگ قسم زمین اور الگ طریقہ کاشت پر منحصر ہو اور مختلف اوقات میں پھولتا پھلتا ہو۔ پپیتہ موجودہ زمانہ کا سب سے جلد اور آسانی سے تیار ہونے والا پھل ہے۔ اس کی پیدائش جنوبی امریکا کے گرم خطوں اور جزائر ویسٹ انڈیز سے ہوئی ہے۔ آجکل اس کی کاشت ہر جگہ ہوتی ہے۔ پالے سے حفاظت اور پانی کی زیادتی سے بچانے کی ضرورت ہے۔ پپیتہ کھانے میں لذیذ اور امراض معدہ میں بہت مفید ہے۔ اس کے پھلوں کے دودھ سے پپین "نکالا جاتا" ہے جو بہت سی دواؤں میں کام آتا ہے۔

پپیتہ کی بہت سی قسمیں ہیں لیکن جائنٹ آف سیلون، ہنی ڈیو، ڈچی اور فلپائن پپیتوں کی پیداوار یو۔ پی میں ہوتی ہے۔

طریقہ کاشت: فروری سے اپریل تک کے مہینوں میں ایک چھوٹی سی کیاری میں بیج بو کر نرسری (پود) تیار کی جاتی ہے اور موسم برسات کے آغاز پر نرسری سے پودے اٹھا کر دوسری جگہوں پر لگا دیے جاتے ہیں۔ پودے لگانے کے مقام پر ۳×۳×۳ فٹ کی پیمائش کے گڑھے کھودنے چاہییں اور گڑھوں کی مٹی میں گوبر کی سڑی ہوئی کھاد اچھی طرح ملا دینی چاہیے ایک گڑھے میں دو یا تین پودے لگائے جائیں اور پھول آنے پر صرف ایک مادہ پودا چھوڑا جائے کیونکہ پھل صرف مادہ پودوں پر ہی آتے ہیں۔ دو سے چار فیصدی تک نر پودے کافی ہوتے ہیں۔ ایک پودے سے دوسرے پودے کا فاصلہ ۸ فٹ رکھا جائے۔ اس طرح ایک ایکڑ زمین میں ۶۸۰ پودے لگائے جا سکتے ہیں۔ اگر شروع میں پودے کا سرا کاٹ دیا جائے تو کئی شاخیں نکل آتی ہیں اور ہر شاخ میں پھل لگتے ہیں۔

پپیتہ کی جڑیں زیادہ گہری نہیں جاتی ہیں، اس لیے اوپر سے دو تین انچ گہری مٹی خشک ہونے پر پانی دے دینا چاہیے۔ اس بات کی احتیاط رکھی جائے کہ پودے کے تنے میں پانی نہ ٹھہرے۔ پھلوں کو بڑا اور ذائقہ دار بنانے کے لیے پھول آنے سے قبل ضرورت کے مطابق پوٹاش اور فاسفورس کی کھاد دینی چاہیے۔ پودے لگانے کے تقریباً ۸-۱۰ ماہ بعد موسم بہار آنے پر پھول آنے لگتے ہیں، پھل جنوری، فروری سے جون تک پکتے ہیں۔ کچھ اقسام میں نومبر دسمبر میں بھی پھل آتے ہیں۔ پھل پکنے پر پرندوں اور کیڑوں سے حفاظت کے لیے پھلوں پر ٹاٹ باندھ دینا چاہیے۔ پپیتے کا ایک پودا چار سال تک اچھے پھل دے سکتا ہے۔

تمباکو نوشی اور سرطان —— اور دوسری بیماریاں

امریکن کینسر سوسائٹی کے ماہر اعداد و شمار ایڈ ورڈ ہیمنڈ نے بتلایا ہے کہ کسی قسم کے تمباکو سے زیادہ تر پھیپھڑوں کا سرطان پیدا ہوتا ہے اور تمباکو نوشی ترک کرنا نہایت مفید ہے یا نہیں۔ مسٹر ہیمنڈ اور ان کے اسسٹنٹ ڈینیل ہورن نے ایک لاکھ [illegible] ہزار آدمیوں کی ہسٹری کا ۱۹۵۲ء سے گذشتہ اکتوبر تک مطالعہ کرنے کے بعد بتلایا ہے کہ ان میں سے آٹھ ہزار ایک سو پانچ فوت ہو چکے ہیں جن میں [illegible] پھیپھڑوں کے سرطان سے ہلاک ہوئے۔

سگریٹ نوشی کی مقدار اور مرض :۔ کے متعلق اعداد و شمار کان چونکا دینے والے ہیں۔ ۴۴ ماہ میں ایک لاکھ تمباکو نہ پینے والے افراد میں سے صرف ۳۳ سرطان کا شکار ہوئے۔ لیکن باقاعدہ تمباکو نوشوں میں ۲۴۶، گویا سات گنے سے بھی زیادہ۔ سگار نوشوں میں سرطان سے اموات کی شرح تمباکو سے اجتناب کرنیوالوں کے برابر ہے لیکن پائپ پینے والوں میں دگنی ہے۔ ڈاکٹر دسائنس، ہیمنڈ نے خصوصیت کے ساتھ سرطانی ورم کے ایسے ۱۶۸ مریضوں کا مطالعہ کیا جن میں مرض بالکل نمایاں تھا، اس گروہ میں نتائج کا تفاوت نہایت عبرت آموز ہے۔ تمباکو نہ پینے والوں میں صرف دو موتیں ہوئیں اور باقاعدہ تمباکو نوشوں میں ۱۵۲ یعنی ۷۶ گنا۔

ڈاکٹر ہیمنڈ سگریٹ نوشی اور مرض کا حسب ذیل تناسب قرار دیتے ہیں:

۱- ایک پیکٹ یا اس سے کم پینے والے ـ ۱۲۸- اموات فی لاکھ

۲- ایک یا دو پیکٹ پینے والے —— ۲۲۷- اموات فی لاکھ

۳- دو سے زیادہ پیکٹ پینے والے —— ۴۶۰- فی لاکھ یعنی تمباکو نہ پینے والوں سے ۹۰ فی صد سے زیادہ۔

ڈاکٹر ہیمنڈ تارکین تمباکو نوشی کو خوش خبری سناتے ہیں یعنی ان میں فی لاکھ شرح اموات صرف ایکسو تیس رہ جاتی ہے۔

دیہات اور شہر :۔ وہ ڈاکٹر جو تمباکو نوشی اور سرطان میں سبب و مسبب کا تعلق تسلیم نہیں کرتے ہمیشہ یہ کہتے ہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے کہ دیہات کے مقابلے میں شہروں میں سرطان سے شرح اموات زیادہ ہو۔ اس چیز سے وہ یہ استدلال لاتے ہیں کہ سرطان کا سبب دھواں، گرد و غبار یا صرف فولاد کی عیاشیاں ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس قول میں بالنصف سچائی ہو لیکن اس سے زیادہ نہیں ہے۔ ایک شخص جتنا نادار ہوگا اتنی ہی کم سگریٹ پی سکے گا یہی چیز شہر اور دیہات کی شرح مرض میں فرق کی بنا ہو سکتی ہے۔

پھیپھڑہ اور حنجرہ :۔ سگریٹ نوشی کے نقصان کے منکرین دوسرا اعتراض یہ کرتے ہیں کہ سگریٹ نوشی حنجرہ میں کئی جگہ سرطان کیے بغیر پھیپھڑے کے بطون کو متاثر نہیں کر سکتی۔ اسکے باوجود سرطان حنجری کی شرح اموات سرطان ریوی کے مقابلے میں بہت کم ہے۔ اس اعتراض کا جواب ڈاکٹر ارنیسٹ ونڈر نے دیا ہے۔ سترہ ماہ ہوئے ڈاکٹر ونڈر نے چوہوں کی پشت پر تمباکو کے شیرہ سے سرطان پیدا کر کے طبی دنیا میں کھلبلی مچا دی تھی۔ محقق ونڈر کہتے ہیں کہ حنجرے کا سرطان ایک عام مرض بن چکا ہے لیکن وہ موت کا عام سبب اسلیے نہیں بنا ہے کہ موثر جراحی عملیات سے اس کا علاج ہو سکتا ہے حنجرے کے سرطان کا سراغ بہت جلد لگ جاتا ہے اسلیے عمل جراحی زیادہ کامیاب ثابت ہوتا ہے پھیپھڑے کی گہرائیوں کے مقابلے میں حنجرے کا آپریشن بہت آسان بھی ہے۔

سگریٹ اور شراب :۔ ڈاکٹر ونڈر اور ان کے ساتھیوں نے امریکا میں ۲۰۹ سرطان حنجرہ کے مریضوں، ۱۳۲ سرطان ریوی کے مریضوں اور ۲۰۹ دوسرے امراض کے مریضوں (جن میں بعض اقسام سرطان کے مریض بھی شامل تھے) کا معائنہ کیا۔ اس معائنہ کے نتیجے میں معلوم ہوا کہ سگریٹ نوشی حنجرہ کے سرطان کا بڑا سبب ہے اور اگر اسکے ساتھ بکثرت شراب نوشی بھی شامل ہو تو سرطان کی پیدائش میں اور زیادہ معاون ہوتی ہے۔ یومیہ پندرہ سگریٹ پینے والوں میں سرطان کی پیدائش کا جتنا امکان ہوتا ہے اس سے دوگنا امکان یومیہ ۱۶ سے ۳۴ سگریٹ تک پینے والوں میں ہوتا ہے اور جو لوگ یومیہ ۳۵ سے زیادہ سگریٹ پیتے ہیں ان کو چوگنے مرض کا احتمال ہوتا ہے۔ چونکہ دھواں حلق سے نیچے نہیں لے جاتے ان کو نقصان قدرے کم ہوتا ہے اور پھیپھڑے کے سرطان کا اور بھی کم۔

امریکا میں حنجرے کا سرطان مردوں میں عورتوں سے دس گنا زیادہ ہوتا ہے اور اگر سگریٹ نوش تیز شراب بھی پیتا ہو تو خطرہ میں سات گنا بڑھ جاتا ہے۔ ادنیٰ سے کم پینے والے سرطان کیلیے مستعد نہیں سمجھے۔ محض شراب سے پھیپھڑے کا سرطان پیدا نہیں ہوتا۔

سر کی کھجلی

سوال :- میرے سر میں کھجلی رہتی ہے سر کو صابن سے دھوتا ہوں اور سرسوں کا تیل لگاتا ہوں لیکن سر کی کھجلی نہیں جاتی اسکو دور کرنیکی تدبیر بتائیے۔ (ڈِنشپ کمار بمبئی)

جواب :- آپ صابن کے بجائے ملتانی مٹی سے دھوئیے اور دھونے کے بعد جب بال خشک ہو جائیں تو سرسوں کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر لگائیے۔ اسکے ساتھ ہی نبطو حدا روز انہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پی لیا کیجیے۔ غذا سادہ کھائیے جہاں تک ہو سکے نمک، مرچ اور گرم مسالہ کم استعمال کیجیے۔

بغلوں اور ہاتھوں میں پسینہ

سوال :- میری بغلوں اور ہاتھوں میں موسم سرما میں بھی بکثرت پسینہ آتا ہے۔ قمیص بھیگ جاتی ہے اور داغ دار ہو جاتی ہے۔ یہ پسینہ کیوں آتا ہے اور اس کا کیا علاج کیا جائے؟ (ایک خریدار ہمدرد صحت)

جواب :- پسینہ کی یہ کثرت پسینہ پیدا کرنیوالی مقامی گلٹیوں کے فعل میں فتور پڑنے کی وجہ سے ہوتی ہے اور یہ صورت عموماً اس وقت لاحق ہوتی ہے جبکہ مریض عام جسمانی کمزوری اور خون کی کمی میں مبتلا ہو۔ آپ اطرخشک حب الآس اور نعدد ہر ایک ۲ ماشے کو پانی میں پیس کر بغلوں اور ہتھیلیوں پر لگائیے اور شربت فولاد چھ چھ ماشے بعد غذا چاٹ لیا کیجیے۔

رانگا اور رانگے

سوال :- رانگا اور رانگے کے فوائد تحریر کیجیے۔ (عبدالصمد خریدار ۵۱۴۶)

جواب :- رانگا اور رانگے دونوں قلعی کے نام ہیں جو مشہور دھات ہے۔ اور تانبے پیتل کے برتنوں پر قلعی کرنے کے کام آتی ہے۔ طب میں اسکا کشتہ کرکے جریان، احتلام اور سرعت وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے ممکن ہے آپکے ہاں مقامی زبان میں ان دونوں ناموں کی الگ الگ چیزیں ہوں۔

غدہ درقیہ (تھائی رائڈ گلینڈ) کے امراض

سوال :- غدہ درقیہ (تھائی رائڈ گلینڈ) میں کون کون سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اور ان کو کس طرح دور کیا جا سکتا ہے؟ (ایس چاند باشا۔ کرنول)

جواب :- اگر بچپن ہی سے اس گلٹی کا فعل ناقص ہو جائے اور اس میں پیدا ہونیوالی رطوبت (تھائی راکسین) کم مقدار میں پیدا ہونے لگے تو اس سے بچے کے جسم اور دماغ کا نشو و نما کم ہو جاتا ہے یا بالکل رک جاتا ہے اس کا سر بہت چھوٹا رہ جاتا ہے اور قد بہت چھوٹا ہوتا ہے۔ بیس سال کی عمر میں بھی تین فٹ سے زیادہ نہیں بڑھتا۔ سر کے چھوٹے رہ جانے سے کھوپڑی کے اندر دماغ کا چھوٹا رہنا لازمی ہے، اسلیے دماغی قوتیں نہایت ناقص ہوتی ہیں۔ ذہن و حافظہ، عقل و شعور سے بے بہرہ رہتا ہے، ان باتوں کے علاوہ اس کے ہاتھ پاؤں وغیرہ بھی بے ڈھنگے ہوتے ہیں۔ اس کا کوئی علاج نہیں ہے البتہ اگر شروع ہی میں تھائی راکسین استعمال کرائی جائے یا بھیڑ بکری کے غدہ درقیہ کی یخنی پلائی جائے نیز ساتھ ہی بچے کا مقام تبدیل کر دیا جائے تو شاید بہتری کی صورت نکل آئے۔ جب بالغ ہونے کے بعد غدہ درقیہ کا فعل ناقص ہوتا ہے اور اس سے پیدا ہونیوالی مخصوص رطوبت کی پیدائش گھٹ جاتی ہے تو ایک خاص مرض پیدا ہو جاتا ہے جسے انگریزی نے مخاطیہ (مکسی ڈیما) کہتے ہیں۔ اس مرض میں جلدی تغذیہ کے جذب و انجذاب میں خلل پڑ جانے کے سبب جلد، بال، دماغ اور دوسری ساختیں ماؤف ہو جاتی ہیں جسم اور جسمانی اعضاء بھدے ہو جاتے ہیں۔ چہرہ زرد سا پھولا سا نظر آنے لگتا ہے اور پیٹ پھولا ہوا ہوتا ہے۔ دماغی قوتیں روز بروز زوال پذیر ہوتی ہیں۔ اسکے تدارک کے لیے بھی بھیڑ بکری کے غدہ درقیہ کی یخنی پلائی جاتی ہے یا اس کا جوہر (تھائی راکسین) استعمال کرایا جاتا ہے یا ماؤف غدہ درقیہ کو نکال کر اس کی جگہ بکری کا غدہ درقیہ لگا دیا جاتا ہے۔ اس کے برخلاف جب یہ گلٹی بڑھ جاتی اور اسکی مخصوص رطوبت کی پیدائش بھی بڑھ جاتی ہے تو خاص قسم کا گھیگھا (خوط جوٹلی) پیدا ہو جاتا ہے، جس میں آنکھیں باہر کو ابھر آتی ہیں اور اس گلٹی کے بڑھ جانے سے گردن پھول جاتی ہے۔ جب صرف یہ گلٹی بڑھ جاتی ہے اور اس سے پیدا ہونیوالی رطوبت میں کمی بیشی نہیں ہوتی تو یہ بڑھی ہوئی گلٹی گھیگھا کہلاتی ہے۔ ان دونوں صورتوں میں معجون سرس اور معجون عشبہ استعمال کرائی جاتی ہے۔ گلٹی پر ریٹھ جدوار لگایا جاتا ہے اگر مرض زیادہ ہو تو ریڈیم اور عمل جراحی سے علاج کیا جاتا ہے۔

میری بچی باتیں نہیں کرتی۔

سوال :- میری بچی دو سال کی ہو چکی ہے لیکن ابھی تک باتیں نہیں کر سکتی سمجھ سب کچھ ہے۔ ماں، آؤ جیسے دو چار الفاظ ضرور بولتی ہے۔ یہ اب تک اکثر بیمار ہی رہی ہے اب بالکل تندرست ہے، البتہ اس کی ہتھیلیاں اور تلوے جلتے رہتے ہیں۔ پسینہ بھی بہت آتا ہے۔ ایسی تدبیر بتلائیے جس سے یہ جلد باتیں کرنے لگے۔ (ایک خاتون۔ مالابار ہل بمبئی)

جواب :- آپ کی بچی کی عمر ہی کیا ہے؟ اسکے علاوہ وہ اس تھوڑی سی عمر میں اکثر بیمار بھی رہ چکی ہے جس سے اسکی جسمانی اور دماغی نشو و نما ٹھیک طرح نہیں ہوئی اسلیے آپ فکر نہ کیجیے۔ اسکو نونہال بے بی ٹانک ۳-۳ ماشے صبح دوپہر اور شام کو دیجیے۔ نیز انگور، سنترہ، موسمی اور انار کا رس پلائیے۔ ان چیزوں کے استعمال سے اس کے جسم اور دماغ کے نشو و نما میں مدد ملے گی اور بچی جلد ہی بولنے لگے گی۔

چونے کے مانند دھات گرتی ہے۔

سوال :- بعض آدمیوں کو چونے کے مانند دھات گرنے لگتی ہے جو سفیدی کی طرح زمین پر جم جاتی ہے۔ یہ کیا چیز ہے اور اسکا علاج کیا ہے؟ (عثمان انصاری۔ ہوڑہ)

جواب :- جن آدمیوں کو چونے کے مانند دھات گرتی ہے یا قاعدے میں سفید درب خارج ہوتے ہیں، درحقیقت یہ دھات نہیں ہوتی بلکہ بعض نمکیات ہوتے ہیں جنکو جدید اصطلاحات میں فاسفیٹس اور آگزیلیٹس کہتے ہیں۔ انکے اخراج کا سبب عموماً عام جسمانی کمزوری اور بعض خرابی ہوتی ہو بعض [illegible] خارج ہونے لگتے ہیں اگر کوئی مرض انکے اخراج کا سبب معلوم ہو تو اسکا علاج کیا جائے ورنہ عام جسمانی کمزوری [illegible] فولاد ایک عدد [illegible]

صرف دماغ کی بڑی جسامت عقل و ذہانت کی علامت نہیں

انسان کا دماغ جس قدر زیادہ بڑا ہوگا، اسے اسی قدر زیادہ خون کی رسد اور دوسری مشکل عمل تحمل کے پیچیدہ کار ہوگی۔ بعض عقلی مہارت کے مقابلے میں ذہنی تفکر اور دماغی کاوش کے لیے زیادہ خون کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ پین سلوانیہ یونیورسٹی کے استاد علم الانسان ڈاکٹر کارلٹن کون کی دماغی تحقیق ہے۔ ڈاکٹر کون کہتے ہیں کہ دماغی تحقیقات میں وسیع معلومات حاصل ہونے کے باوجود دماغی کارکردگی کا میکانیہ (طریق کار) اب تک بڑی حد تک ایک سربستہ راز ہے۔ تاہم وہ خیال کرتے ہیں کہ دماغ کی کل کے اندر ایک طرح کا "بین خلوی راڈری نظام" مسلسل عمل کرتا رہتا ہے۔ انسانی کھوپڑی اتنی بڑی نہیں ہے جس سے دماغ کے پیچیدہ اعمال کی اور کوئی توجیہ کی جا سکے۔

دماغ کے اندر تقریباً ۱۰ ارب خاکستری خلیے ہوتے ہیں۔ صرف آنکھ کے پردہ شبکیہ ہی میں کے ۱۰ لاکھ عصبی ریشے مختلف بصری ارتسامات (معلومات) کو آنکھ میں سے لیکر پشت دماغ کے بصری قشرہ تک پہنچاتے ہیں۔ یہ ارتسامات اس بصری قشرہ سے دماغ کے دوسرے حصوں میں پہنچائے جاتے ہیں۔ تمام چیزوں کے صحیح احساس و ادراک کے لیے یہ سب گورکھ دھندا ضروری ہے۔

خیال ہے کہ ان ۱۰ لاکھ بصری ریشوں میں سے ہر ریشہ ایک ایک مخصوص خانگی لائن کے ذریعے ہر ایک خاکستری خلیہ سے ربط و تعلق رکھتا ہے۔ اس رابطے کے لیے ایسی ۱۰ کروڑ "خانگی راہیں" مطلوب ہوں گی۔

اس کا تصور تک مشکل ہے کہ کسی انسانی دماغ کے اندر ایسا وسیع و عریض سلسلہ اتصال کس طرح سما سکتا ہے۔ ڈاکٹر کون کہتے ہیں کہ بین خلوی راڈری نظام ایک متبادل میکانیہ ہے جو مسلسل کام کرتا رہتا ہے۔ اس نظریہ کی تائید دماغی امراض کے تازہ تجربات سے بھی ہوتی ہے۔ یہ معلوم ہوتا ہے کہ دماغ کی حقیقی جسامت کسی شخص کی ذہانت پر کسی طرح نظر انداز نہیں ہو سکتی۔ اس کے ثبوت میں ڈاکٹر کون یہ واقعہ پیش کرتے ہیں کہ مشہور چانسلر بسمارک کا دماغ تمام انسانی دماغوں میں سب سے بڑا دماغ تھا، مگر بہت سے معمولی غیر معروف اشخاص کے دماغ بھی بسمارک کے دماغ کے برابر ہو سکتے ہیں۔

سرسری طور پر اندازہ کیا جاتا ہے کہ عقل و ذہانت کا انحصار ایک تخمیری شے (ایزائم) پر ہوتا ہے جس کا نام "کاربن این ہائیڈریز" ہے۔ یہ تخمیری مادہ دوران خون کے ذریعہ دماغ تک پہنچ کر آکسیجن اور کاربن کے اس استحالہ میں کارآمد ہوتا ہے (جن کی سمجھ بوجھ کم ہوتی ہے) اور اس کی مقدار بندروں سے لے کر بن مانسوں میں دھیرے دھیرے زیادہ ہو جاتی ہے۔ اور ان جانوروں کے مقابلے میں انسانوں میں سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ اور انسان ہی عقل و ذہانت کے اعلیٰ مدارج پر فائز ہے۔

سگریٹ نوشی اور دوسرے امراض: ڈاکٹر ونڈر سگریٹ نوشی سے نہیں روکتے بلکہ اعتدال سے زیادہ سگریٹ نوشی کو منع کرتے ہیں کہ ایسی مصفاة (FILTER) ایجاد کی جا سکتی ہے جس سے تمباکو سے سرطان پیدا کرنے والے جزو کو جدا کیا جا سکے۔

قلب اور شرائین پر تمباکو نوشی کا اثر: تمباکو نوشی سے قلب کی ضربات میں دس سے بیس منٹ تک کے لیے ۲۰ ضربات فی منٹ کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ تمباکو نوشی سے خون کا دباؤ بھی عام آدمیوں میں ۱۰ سے ۲۰ پوائنٹ تک بڑھ جاتا ہے اور جو لوگ خصوصیت کے ساتھ ذکی الحس ہوں یا جن لوگوں کو فشار الدم کی شکایت ہو، ان میں تو خون کا دباؤ اور بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس بات کی بھی شہادت ملتی ہے کہ تمباکو نوشی سے قلب کی اکلیلی شرائین کے خون کا دباؤ بھی مسدود ہو جاتا ہے اور بعض افراد میں اس کا خصوصیت کے ساتھ زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

یہ بات یقینی ہے کہ تمباکو نوشی سے اطراف کے سروں کی عروقِ شعریہ کے خون کا دباؤ رک جاتا ہے۔ جیسا کہ عام طور پر انگلی کے پوروؤں کے سرد ہو جانے سے محسوس کیا جاتا ہے۔ داء برگر (BUERGER'S DISEASE) جس میں انجھائی جارح ہشتم مبتلا ہے یہ چیز مہلک ثابت ہوتی ہے ایسے مریضوں کے پوروؤں کے خون کا بہاؤ پہلے ہی سے مسدود ہوتا ہے اور ان میں غانغرانا کی استعداد بھی موجود ہوتی ہے۔ بس مریض جو تمباکو نوشی کے نقصانات کا واضح تصور رکھتے ہیں پروفیسر ایونگ رائٹ کہتے ہیں کہ ہم نے ایسے مریض دیکھے ہیں جنہوں نے غانغرانا کے تڑپا دینے والے درد میں بھی تمباکو نوشی جاری رکھی یہاں تک کہ شدید حالتوں میں انہیں ٹانگوں سے محروم ہونا پڑا۔ سگریٹ نوشی ترک نہ کرنے کی وجہ سے ایک مریض دونوں ہاتھ اور دونوں ٹانگوں سے محروم ہو گیا۔ تمباکو چھوڑ دینے سے تقریباً ہمیشہ ایسے امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔

نظامِ ہضم: ایک ایسے شخص کے (جس کے معدہ میں سوراخ تھا) معائنہ سے معلوم ہوا کہ اگر مریض مسرور اور آرام سے ہو تو تمباکو نوشی کا معدہ پر کوئی اثر نہیں ہوتا لیکن دماغی خلفشار اور تکان کے وقت اگر تمباکو نوشی کی جائے تو برے نتائج (بے خوابی، معدہ کی انقباضی حرکات کا رک جانا، دورانِ خون اور رطوباتِ معدی کے ترشح میں کمی وغیرہ) عوارضات کی شکل میں پیدا ہوتے ہیں۔ اگر معدہ یا اثنا عشری میں کوئی مرض مثلاً التہاب یا قروح وغیرہ ہو تو تمباکو نوشی کو کم یا ترک کر دینا چاہیے۔

حساسیت: تمباکو نوشی سے جلدی ورم، ضیق النفس یا ناک کا بند ہو جانا وغیرہ شکایات پیدا ہو سکتی ہیں۔ لیکن اکثر افراد میں تمباکو نوشی سے حساسیت پیدا نہیں ہوتی۔

بڑھاپے میں خوشگوار زندگی کیونکر بسر ہو؟

جدید طب کا ایک کرشمہ یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ اسکی بدولت آج امریکا میں بوڑھے آدمیوں کی اتنی زیادہ تعداد ہے، جتنی پہلے کسی تاریخی دور میں موجود نہیں تھی۔ سنہ ۱۹۰۰ء میں ۶۵ سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد تمام آبادی میں صرف ۱ء۴ فی صد تھے۔ اب ایسے بوڑھے جفادریوں کی تعداد ۹ فی صد ہے اور توقع ہے کہ سنہ ۱۹۸۰ء تک بڑھتے بڑھتے یہ تعداد ۱۵ فی صد تک پہنچ جائے گی، لیکن بوڑھوں کی اتنی افراط سے بعض نئے طبی، سماجی اور معاشی مسائل پیدا ہو گئے ہیں جو پریشانی کا باعث ہو رہے ہیں۔ چنانچہ حال ہی میں مشی گن یونیورسٹی میں "پیرانہ سالی کی سالانہ کانفرنس" طب و عمرانیات کے ۷۰۰ ماہرین جن میں بہت سوں کے سر سفید ہو رہے تھے، اس مسئلہ پر غور کرنے کیلیے سر جوڑ کر بیٹھے کہ بڑھاپے کی زندگی کو خوش گوار اور زیادہ قابل برداشت بنانے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟ ان کا متفقہ فیصلہ یہ رہا کہ بوڑھوں کو بڑھاپے کی مشکلات سے بچانے کے لیے اگرچہ سماجی اور معاشی لحاظ سے بعض نئی اصلاحات ضروری ہیں، مگر پیرانہ سالی کے مسائل کا بہترین حل طبی طریقوں سے ہی ہونا چاہیے، یہی ایک کلیدی طریقہ ہے۔

بڑھاپے کی عمر کی حد پیرانہ سالی کے ماہرین کا مذہب اب یہ نامعقول تخیل نہیں ہے کہ "موت بہتری موت آجاتے" بلکہ ان کا نظریہ ہے کہ موت کا اور انتظار کرنا پڑے گا۔ "متعدی بیماریوں کے روک تھام کے ترقی یافتہ طریقوں، صحت عامہ کی اصلاحی تدبیروں، جرأت آمیز جراحی اور بحالی صحت جسمانی کی گوناگوں مساعی، ان سب نے مجموعی طور پر توقع حیات کو (جو سنہ ۱۹۰۰ء میں صرف ۴۷ سال کی عمر تک پہنچی تھی) آج ۷۰ سال کی عمر تک بڑھا دیا ہے۔ اب ایک ۶۵ سالہ امریکی عورت اوسطاً مزید پندرہ سال اور امریکی مرد مزید ۱۳ سال تک جینے کی امید کر سکتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ طبابت پیشہ اصحاب کی یہ کوشش ہونی چاہیے کہ ۸۰، ۹۰ بلکہ ۱۰۰ سال کی عمر تک کے مرد و عورت اپنی مختلف منازل حیات کو چاق و چوبند اور بہ صحت حالت میں بسر کر سکیں، یہاں تک کہ وہ جسمانی اضمحلال کے عالم اضمحلال کی وجہ سے خستہ و درماندہ ہو کر فرشتہ موت کی ابدی نیند میں سو جائیں۔

علم طب اس قدر ترقی کر چکا ہے کہ اطباء کو اب بچوں اور نوعمروں کے بجائے بوڑھوں کی صحت بحال رکھنے کی زیادہ فکر کرنی چاہیے۔ بچے اور نوجوان اور ادھیڑ عمر والوں کی صحت تو اب جدید ادویہ کے ذریعہ کافی حد تک محفوظ کر دی گئی ہے، مگر پیرانہ سالی میں صحت مندی اور خوش کامی حاصل کرنے کی تدابیر زیادہ ترقی و توجہ کی محتاج ہیں۔ ایک بڑی مشکل یہ ہے کہ ڈاکٹروں کی توجہ زیادہ تر بیماریوں کی طرف ہوتی ہے، یعنی "بیماری کسی ترکیب سے اچھی ہونی چاہیے" مگر اس مسئلہ کو پس پشت ڈال دیا گیا ہے کہ "بڑھتی ہوئی عمر والے بوڑھوں کو کس طرح زیادہ تن درست رکھا جائے؟"

اس ضمن میں سینٹ لوئی کرانک ہاسپٹل کے دار المعذورین کا تذکرہ نہایت سبق آموز ہے، جہاں ڈاکٹر ولیم کو. نشز کی نگرانی میں ۱۶۰۰ مزمن مریضوں میں سے تقریباً آدھے "امراض پیرانہ سالی" میں مبتلا ہیں۔ ڈاکٹر کونشز یاد دلاتے ہیں کہ سنہ ۱۹۴۲ء کے ابتدائی زمانے میں اس مرکز میں سالانہ شرح اموات ۱۵ تا ۲۰ فیصد تھی۔ عملاً اس کے معنی یہ تھے کہ اس دواخانہ کے بوڑھے مریضوں میں سے کوئی ایک بوڑھا بھی اپنے گھر زندہ و صحت مند واپس نہیں جاتا تھا مگر اب یہ ایک قصہ پارینہ ہو چکا ہے۔ اب یہاں شرح اموات کم ہو کر تقریباً نصف ہو گئی ہے اور اب ہر مہینے دس تا پندرہ فی صد بوڑھے مریض شفایاب ہو کر اپنے گھر صحت مند حالت میں واپس ہو رہے ہیں اور وہ معمولی کام کاج یا ہلکی صنعتوں کے مشاغل میں حصہ لے رہے ہیں یا پرسکون و تن درست پیرانہ سالی میں مطمئن زندگی گزار رہے ہیں۔

یہ کامیاب نتائج کس طرح حاصل ہوئے؟

(۱) صنفی ہارمونوں کا بڑا حصہ رہا ہے۔ عوام میں عام طور پر سمجھا جاتا ہے صنفی ہارمون محض صنفی تحریک پیدا کرتے ہیں۔ مگر یاد رکھنا چاہیے کہ صنفی ہارمونوں کے استعمال سے جسم کا تغذیہ درست ہوتا ہے اور استحالۂ غذا میں بڑی مدد ملتی ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ہمارے جسم کا ہارمونی توازن بگڑ جاتا ہے اور خود جسم کے پروٹینی لحمیاتی اجزا جل کر ختم ہونے لگتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ، نشاستہ اور شکر، چربی اور معدنی نمکیات بھی صرف ہو جاتے ہیں، بلکہ دماغی بافت بھی جذب ہو جاتی ہے۔ تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ اچھی غذا استعمال کرنے کے باوجود بوڑھے آدمیوں کے بدن میں ان اجزا کا نقصان واقع ہوتا رہتا ہے۔ یہ نقصان بڑھاپے میں مردانہ اور زنانہ ہارمونوں (اینڈروجنز اور ایسٹروجنز) کی کمی ہو جانے کی وجہ سے

دانتوں کی قدرتی ساخت کی حفاظت کیجیے!

دانت انسان کی صحت، اسکی خانگی سماجی اور ازدواجی زندگی کیلیے کتنی اہمیت رکھتے ہیں، اس کا اندازہ شاید بہت کم لوگوں کو ہوگا مہذب انسانوں میں اسوقت سب سے بڑی بیماری دانت کا سڑنا ہے اور اس کا سبب صرف یہ ہے کہ انسان قدرتی طریقۂ زندگی کو بھولتا جا رہا ہے۔ بے شک کلچر کا بھی دانتوں پر اثر پڑ رہا ہے۔

دانت سڑنے کے نتیجے کسی سے پوشیدہ نہیں ہیں۔ اس سے دانت گر جاتے ہیں جڑوں میں زخم ہو جاتے ہیں اور پھر آنکھیں بھی خراب ہونے لگتی ہیں، اسی لیے مہذب لوگ ہر سال اپنے دانتوں کی دیکھ بھال پر بے شمار رقم خرچ کر ڈالتے ہیں۔ دانت سڑنے کے متعلق ہر زبان میں بہت کچھ لکھا جا چکا ہے، لیکن دانت کیوں خراب ہو جاتے ہیں؟ اس کے متعلق لوگوں کی معلومات محدود معلوم ہوتی ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ کچھ لوگوں میں اتنی مزاحمتی قوت ہوتی ہے کہ وہ اس بیماری کا مقابلہ کر جاتے ہیں، لیکن اکثر کو ہتھیار ڈال دینا پڑتا ہے اور ان کے دانت خراب ہو جاتے ہیں۔ غذاؤں کا ہمارے دانتوں کی صحت کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا ہے۔ موجودہ زمانے میں چبا کر کھانے کا طریقہ کم ہوتا جا رہا ہے۔ دہن کا کیمیائی ماحول گویا بدلتا جا رہا ہے اور ظاہر ہے کہ ایسی صورت میں جراثیم کو اپنا کام کرنے کا پورا موقع مل جاتا ہے۔ پھر نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک دانت جو دوسرے حالات میں ٹھیک رہ سکتا تھا، بدلے ہوئے ان حالات میں سڑ جاتا ہے۔

نئے تجربات:۔ ٹکنالوجیکل یونیورسٹی (برلن) کے پروفیسر ہلمک نے جو امراض دندان کے ماہر سمجھے جاتے ہیں، جدید آلات کے ذریعے دانت سڑنے کے متعلق حیرت انگیز باتیں دریافت کی ہیں۔ ان کی تحقیقات کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ دانت کے سڑنے سے قبل اس کے دوبارہ ذرے بننے لگتے ہیں۔

ہمیں معلوم ہے کہ دانت دو تہوں سے بنا ہوا ہوتا ہے۔ پہلی تو دانت کے اوپر والی چینی کی سی چمک دار تہ ہوتی ہے اور دوسری دانت کی ہڈی والی تہ دونوں تہوں کی ساخت کیلسیم فاسفیٹ کے مرکب کی مانند ہوتی ہے۔ انتہائی تیز اور طاقتور خوردبین سے دیکھا گیا ہے کہ اوپر والی چمک دار تہ میں چھوٹے چھوٹے ذرات ہوتے ہیں اور نیچے والی تہ کنکریٹ کا ایک ٹکڑا معلوم ہوتی ہے، جس میں ذرات نمایاں نہیں ہوتے اسلیے کہا جا سکتا ہے کہ اوپر والی تہ اینٹوں کی بنی ہوئی ایک چار دیواری سی ہوتی ہے اور نیچے والی تہ ایک ٹھوس زمین کی طرح ہوتی ہے۔

پروفیسر ہلمک نے اپنے ادارے میں دونوں تہیں مصنوعی طور پر تیار کیں اور انہیں دونوں تہوں پر مختلف تجربے کرکے انھوں نے یہ معلوم کیا کہ دانتوں کے سڑنے کے کیا اسباب ہوتے ہیں اور یہ کہ انحطاط کا عمل کیا ہوتا ہے؟

اوپر والی تہ کے یہی ذرات مثلثی شکل میں نیچے والی تہ پر جم کر دانت کو اندر سے مضبوط بنا دیتے ہیں۔ اسی لیے اس چمک دار تہ کو قدرت کی ایک عظیم کاریگری کہتے ہیں۔ نیچے والی ہڈی کی تہ اوپر والی سے کچھ مختلف ہوتی ہے۔ یہ تہ گویا عمیدہ (پروٹین) کا ایک ٹھوس ٹکڑا ہوتی ہے۔ یہی چیز جسم کی دوسری ہڈیوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ دانتوں کا کیلسیم فاسفیٹ جسے ہائیڈرا کسیل اپاٹائٹ کہنا زیادہ موزوں ہوگا، ایک ایسا معدنی جز ہوتا ہے جو مختلف حالات میں مختلف شکلیں اختیار کر سکتا ہے۔ اور اس کی یہی خاصیت در اصل دانت کے سڑنے کا باعث ہوتی ہے، لیکن اب ایسی غذائیں دریافت کر لی گئی ہیں جن کے استعمال سے ہائیڈرا کسیل اپاٹائٹ کی "تغیر پسندی" کو روکا جا سکتا ہے۔

دانت سڑنے کی ابتدا اسوقت ہوتی ہے، جب اوپر والی چمکدار تہ کے ذرات کی شکل بدلنے لگتی ہے۔ نیچے والی ہڈی کی تہ میں ایک مربع ملی میٹر کے اندر چالیس ہزار سے ستر ہزار تک انتہائی باریک سوراخ ہوتے ہیں اور انہیں سوراخوں میں خون کی باریک رگوں کا جال پھیلا ہوتا ہے جو دانت کو اسکی ضرورت کی غذائیں مہیا کرتا ہے۔ دانت کا سڑنا ان باریک سوراخوں میں طاقتور شیشوں سے دیکھا جا سکتا ہے اور جب یہ خرابی دانتوں میں پیدا ہو جاتی ہے تو پھر دانت شروع ہی میں کوئی سخت دباؤ برداشت نہیں کر سکتے اور چمکدار تہ کے باریک ذرات ٹوٹ ٹوٹ کر نکلنے لگتے ہیں اور پھر انہیں راستوں سے جراثیم دانتوں کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ مضبوط اور صحت مند دانتوں پر ان جراثیم کا کوئی اثر نہیں۔

فلورین کے ذریعے دانتوں کی حفاظت کی جا سکتی ہے

ڈاکٹر ہلمک نے دانتوں کی حفاظت کے لیے فلورین کے کئی کامیاب تجربے کیے ہیں۔ کہتے ہیں کہ فلورین دانتوں پر جراثیم کے حملہ کو کمزور کر دیتی ہے اور اس طرح دانت سڑنے سے بچ جاتے ہیں بلکہ ایک خیال یہ بھی ہے کہ فلورین ہائیڈرا کسیل اپاٹائٹ میں استحکام پیدا کر دیتی ہے اور اس کی "تغیر پسندی" اس معدنی دوا کے استعمال سے بند ہو جاتی ہے۔ اسلیے اگر کسی طرح سے دانتوں کے چاروں طرف فلورین کی مقدار بڑھا دی جائے (چاہے پینے کے پانی میں ملا کر یا فلورین ملا ہوا ٹوتھ پیسٹ استعمال کرکے)، تو دانت کے اوپر والی چمکدار تہ میں انحطاط کی رفتار سست پڑ جائے گی۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ فلورین ہائیڈرا کسیل اپاٹائٹ کے ذرات میں جذب ہو کر فلورو اپاٹائٹ نامی مرکبات بنا دیتی ہے جو اپنی جگہ پر قائم و دائم رہتے ہیں اور ان پر منہ کے بگڑتے ہوئے ماحول کا وہ فوری اثر نہیں ہوتا، جو ہمیں اوپر ہائیڈرا کسیل اپاٹائٹ کے ذرات کے بارے میں معلوم ہو چکا ہے۔ بہرحال تحقیقات کا میدان بہت وسیع ہے اور ابھی دیکھنا ہے کہ تحقیق دانتوں کی حفاظت کیلیے کیا کیا نئے طریقے معلوم کرتی ہیں۔ پروفیسر ہلمک کی تحقیقات سے اندازہ تو ضرور ہو جاتا ہے کہ دانتوں کی قدرتی ساخت کی حفاظت کرنا بہت ضروری ہے، کیونکہ قدرتی ساخت میں تبدیلی پیدا ہوتے ہی دانت سڑنے لگتے ہیں۔

آپ کی ناک

ناک کی کارکردگی سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہمیں پہلے یہ معلوم ہو کہ ناک کے اجزائے ترکیبی کیا ہیں؟ ناک ایک ایسے جوف کا نام ہے جو دو مشابہ حصوں پر مشتمل ہے، جن کو ہڈی کی ایک دیوار جدا کرتی ہے۔ ہر حصے میں ایک کشادہ سوراخ سامنے کی طرف اور ایک پچھلی طرف دماغ سے متصل ہوتا ہے اور حاجز فاصل (بیچ کی جدا کرنے والی ہڈی کی دیوار) کے دونوں پہلوؤں میں تین چھوٹی (صدفی) ہڈیاں بتدریج ہوتی ہیں۔ درحقیقت یہ تین پرت ہوتے ہیں اور ان میں سے ہر ایک پرت ناک کی نلی کے پہلو میں پوشیدہ ہوتا ہے۔ یہ نالی ناک کو ان منافذ سے ملاتی ہے جو ناک کو محیط ہیں اور اس نالی کو اس کے تمام اجزا سمیت ایک مخاطی پردہ ڈھانکے ہوئے ہوتا ہے جس کا تعلق دماغ کے ان قریبی منفذوں سے ہوتا ہے جو ناک سے وابستہ ہیں۔

ناک کی نالی میں بالوں کی موجودگی دراصل اس کی حفاظت کا بڑا اہم ذریعہ ہے۔ باہر کی ہوا ان بالوں کے اندر سے گزرتی ہوئی ناک کے آخری حصہ میں پہنچتی ہے۔ اس ہوا میں بہت سے خاکی ذرات اور کیڑے بھی ہوتے ہیں۔ ہر نالی کے اندر لگے والے بال ان ذرات اور کیڑوں کے ایک بہت بڑے حصے کو باہر دھکیل دیتے ہیں۔ ایسے ہی ناک کی حرارت اور رطوبت کا درجہ جسمانی ضرورت کے موافق بدلتا رہتا ہے۔ یہ ایک ایسی انوکھی سی بات ہے کہ ذہن اس کو جلدی سے تسلیم نہیں کرتا لیکن حقیقت یہی ہے کیونکہ ناک سے اس طرح ہوا کا اخراج ایک دن میں کم سے کم ایک ہزار مکعب فٹ کے قریب فضا کو متاثر کرتا ہے اور جس وقت ہوا سرد ہو، اس وقت خصوصیت کے ساتھ حاجز فاصل (درمیانی ہڈی والی دیوار) کے دونوں طرف کی ہڈیاں ناک میں گرمی پیدا کر دیتی ہیں اور اس کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت کی حد تک بڑھا دیتی ہیں۔

اب سے نصف صدی پہلے یہ انکشاف کیا گیا تھا کہ ناک کے اندر سے جو ہوا گزرتی ہے اس کی رطوبت کا درجہ حرارت آخری حد تک پہنچ جاتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ دن بھر میں ناک ایک بڑی مقدار میں فالتو پانی خارج کر دیتی ہے۔ البتہ اس رسنے والے مادے کا اصل منبع اور ٹھکانہ کہاں ہے؟ اس کے بارے میں ماہرین ہمیشہ مختلف الخیال رہے ہیں۔ بعض کے نزدیک یہ مادہ ناک کے ہارمونز سے پیدا ہوتا ہے۔ کچھ دوسرے اطبا کی رائے یہ ہے کہ ناک کے غشائے مخاطیہ کے اندر باریک دموی ریشوں میں سے جو خون گزرتا ہے یہ اس سے تعلق رکھتا ہے۔ بہرحال جہاں کہیں بھی اس کا مخزن ہو، اتنی بات طے شدہ ہے کہ جب ناک ہوا کو گرم کرنے اور اس کی رطوبت کی مقدار کو بدلنے میں ناکام رہتی ہے تو وہ بالائی حصہ میں تنفسی کھچاؤ کو بڑھانے کا سبب بن جاتی ہے، جس کے نتیجے میں حلق کی خشکی اور التہاب لازمی ہے۔

اولاً تو ناک کے اندر داخل ہونے والی ہوا، ان بالوں کے واسطے سے جو اس کے مدخل اور صدر دروازے کے نگہبان ہیں، ناک کی ترشیح (رسائی) کا کام انجام دیتی ہے اور کبھی ان بالوں ہی سے مل کے وہ ذرات جدا ہو کر معلق رہ جاتے ہیں اور موت کے گھاٹ اتر جاتے ہیں، لیکن وہ ذرات بڑی تیزی کے ساتھ ناک کے غشائے مخاطی (مخاطی جھلی) میں گھسنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ مخاطی غلاف متعدد چھوٹے خلیوں سے مرکب ہے اور ان میں سے ہر خلیے میں اتنے کے قریب باریک باریک بال ریشوں کی طرح ہوتے ہیں جو مائکروسکوپ ہی سے دیکھے جا سکتے ہیں۔ یہ ایک منٹ میں بارہ سو مرتبہ آگے اور پیچھے حرکت کرتے ہیں اور اتنی قوت کے ساتھ کہ وہ ترتیب وار قدم بقدم کسی وزن کو برداشت کر سکتی ہے اور ان کی یہ حرکت بجز سخت سردی کے علاوہ کسی اور موسم میں سست نہیں پڑتی پھر جب گرمی آتی ہے تو حسب سابق حرکت شروع ہو جاتی ہے۔

ناک کے غدود میں ایسے غدود ہوتے ہیں جو اس بلغم کو خارج کرتے ہیں جو ناک کے بالوں اور اس کے جوف کو منافذ سمیت ڈھانپ لیتا ہے۔ یہی بلغم حلق و بلعوم اور دماغ کی سطح پر اکٹھا ہو جاتا ہے اور کبھی معدہ تک بھی پہنچ جاتا ہے۔ یہ بلغمی مادہ جراثیم اور ان ذرات کو دور کرنے میں ناک کے بالوں کی مدد کرتا ہے جو گزرنے والی ہوا کی وجہ سے نالی میں معلق رہ جاتے ہیں۔ یہ بال آگے اور پیچھے کی زبردست حرکت کے ساتھ اس جمع شدہ بلغم کو پھینکنے کی کوشش کرتے ہیں یا تو اس کو باہر نکال دیتے ہیں یا حلق کے سوراخ کی طرف پھینک دیتے ہیں۔

ناک کا طبقۂ مخاطیہ (بلغمی پرت) ہر بیس منٹ میں تبدیل ہو کر نیا بن جاتا ہے اور جو جراثیم یا ناک کی نالی میں پھیلے ہوئے ہوتے ہیں ان کی صفائی متحرک بالوں کے ذریعہ چند منٹ میں ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ناک ہمیشہ ایک ایسی خصوصی غیر متاثر حالت میں رہتی ہے جو اسے بغیر کسی مدد کے زخموں کی مقاومت کے قابل بنائے رکھتی ہے اور ان کی زیادتی اور شدت سے ناک محفوظ رہتی ہے۔

بعض اطبا نے ناک کے ہارمونز کی تحقیق و تفتیش کے سلسلے میں یہ رائے ظاہر کی ہے کہ ان کے ذریعے سردی کے معمولی حملوں کا بہترین علاج ہوتا ہے کیونکہ انسانی جسم کے مختلف ہارمونز (افرازات) یا ترش ہوتے ہیں یا کھاری ہوتے ہیں اور انسانی صحت کا بہت کچھ دارومدار ان کا باہمی توازن برقرار رہنے پر ہے۔ ایک تندرست آدمی کے خون میں خفیف قلویت (ہلکا سا کھاری پن) ہوتا ہے جبکہ معدہ، رحم اور گردوں کے ہارمونز اکثر اوقات حامض (ترش) ہوتے ہیں۔ اسی طرح عام حالات میں ناک کے ہارمونز ترش ہوتے ہیں، لیکن سردی کا شدید حملہ ہونے کی صورت میں یا ناک میں چھوت کے جراثیم پہنچ جانے کی شکل میں کیمیائی اجزا کا توازن بگڑ جاتا ہے اور ناک کے ہارمونز کھاری ہو جاتے ہیں۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ کھاری پن کی کیفیت بڑھنے جراثیم کی پیدائش میں مددگار ہوتی ہے اور یہ جراثیم ہی امراض تنفس کا سبب ہوتا ہے۔ پھر نیند اور آرام کرنے کی حالت میں ان جراثیم کی بڑھوتری رکی رہتی ہے، کیونکہ راحت اور خواب تنفسی اعضا کے ہارمونز کو کھاری پن سے ترشی میں بدل دیتے ہیں۔ اسی بنا پر ماہرین کے نزدیک کافی سونا اور آرام کرنا اہم ترین تدبیروں میں شمار ہوتا ہے جیسے وہ ناک میں ڈالی جانے والی ایسی دواؤں کو ترجیح دیتے ہیں جو اس کے ہارمونز میں ترشی کی مقدار بڑھانے والی ہوں۔

ابھی چند برس پہلے انسانی جسم کے ہارمونز اور بعض رگوں میں ایک ایسے مادہ کا انکشاف کیا گیا ہے جسے لیسوزیم کہا جاتا ہے۔ پتہ چلا کہ یہ مادہ ان نقصان پہنچانے والے جراثیم کو بڑی حد تک ختم کر دیتا ہے جو ناک کے انسدادی پردے پر اور حلق کی آمدورفت کے راستوں میں جمع ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ یہ مادہ ناک کے ہارمونز میں سردی لگنے سے پہلے اور اس کے دوران کچھ کم ہو جاتا ہے اور عین اسی وقت ناک کے ہارمونز کے صفائی کرنے والے دوسرے عنصر کی فعالیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب سردی کے اثرات کم ہو کر طبیعت ٹھیک ہو جاتی ہے تو اس لیسوزیم مادہ کی مقدار پھر بڑھ جاتی ہے۔ یہاں تک کہ پوری طرح صحت یاب ہونے کے بعد یہی مقررہ سطح پر آ جاتا ہے۔ یہ ہے آپ کی ناک جو آپ کے چہرے کا ابھرا ہوا جز ہے، ظاہری خوش وضعی اور چہرہ کی زیبائی کے علاوہ آپ کی اہم طبی خدمات بھی انجام دیتی ہے۔

ہوتا رہتا ہے اور اس کمی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بوڑھوں کے بدن میں سے پروٹین وغیرہ چل کر ضائع ہو جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں بوڑھے مردوں کو مردانہ ہارمون اور بوڑھی عورتوں کو زنانہ ہارمون استعمال کرانے سے ان کا ہارمونی توازن برقرار ہو کر انکی صحت بہت بہتر ہو جاتی ہے اور پھر ان میں نفسیاتی اصلاح بھی ایسی ہو جاتی ہے کہ وہ صحت مند و پرسکون زندگی بسر کرنے لگتے ہیں۔ مگر بہت سے ماہرین پیرانہ سالی کا خیال ہے کہ جنسی ہارمون زیادہ مقداروں میں نہیں استعمال کرنا چاہیے بلکہ ان کی حسب ضرورت خفیف مقداریں دیگر ہارمونی توازن کو منضبط و اعتدال کے ساتھ مناسب حدود کے اندر برقرار رکھنا چاہیے۔

(۲) بڑھاپے کا دوسرا مسئلہ خون کے دباؤ کی زیادتی اور شریانی صلابت کا ہے۔ کبر رسیدگی میں نہ صرف چھوٹی شریانیں (عروق شعریہ) سخت و صلابت زدہ ہو جاتی ہیں، بلکہ بعض بڑی شریانیں (خاص کر دماغی شریانیں) بھی ماؤف ہو جاتی ہیں۔ پہلے دکھنے تدارک کیلئے کوئی کارگر دوا معلوم و موجود نہ تھی، لیکن کچھ عرصہ ہوا (۱۹۵۱ء) میں ہیگز ڈیمتھونیم کے مرکبات کا انکشاف ہوا جنکی مدد سے بہت سی حالتوں میں صرف خون کے دباؤ کو کم کیا جا سکتا تھا۔ پھر اب سے ۳-۴ سال پہلے "ری سرپین" کے متعلق کامیاب تجربات عمل میں لائے گئے۔ یہ جوہر دوگنا عمل رکھتا ہے، یعنی نہ صرف خون کے دباؤ کو گھٹا دیتا ہے بلکہ دوسرا نہایت اہم خاصہ یہ بھی رکھتا ہے کہ مسکن اثر رکھتا ہے اور جوش و ہیجان، اضطراب اور چڑچڑے پن کو دور کر کے خواب آور ہوتا ہے چنانچہ اسے نفسیاتی سکون کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس سے بڑھاپے کی بے چینی، تشویش و اضطراب، جوش و خروش، خوف و ہراس، چڑچڑے پن لڑنے جھگڑنے کی عادت اور یاس و پستی وغیرہ علامات پیرانہ سالی میں معتدبہ فائدہ ہوتا ہے۔ (نوٹ:- ری سرپین یا سرپاسل ہماری ایک دیسی بوٹی "اسرول" یا "چھوٹا چاند" کے جواہر عاملہ کے نام ہیں جنکی باقاعدہ سائنسی تحقیقات معرض عمل میں لائی گئی۔ اسکی اہم تفصیلات اس سے پہلے ہمدرد صحت میں شائع کی جا چکی ہیں)

(۳) ترقی یافتہ جراحیات اور فن تخدیر (بے حس و بے ہوش کرنے کے وسائل اور طریقوں) کے جدید آداب نے گزشتہ چند سال سے بڑھاپے کے امراض و حادثات کے معالجات کو بے حد کامیاب بنا دیا ہے۔ پہلے زمانے میں بڑھاپے میں حادثات کی وجہ سے کولہے کی ہڈیوں کا ٹوٹنا گویا دائمی معذوری یا موت کا پیغام تھا۔ جراحیاتی شاق و صدمہ، سرایت و تعدیہ یا طویل المدت بستری علالت میں دوسری پیچیدگیوں کی زیادتی کے سبب سے۔ آج یہ حال ہے کہ ۹۰ سال کے بوڑھے کی شکستہ ہڈیوں کو آہنی

[illegible] کھپچیوں یا دھات کے پیچوں سے جوڑا جا سکتا ہے۔ یہ کھپچیاں ایک طرف علاجوں کی روک تھام کر دیتی ہیں اور مختصر سی علالت کے بعد مریض بستر سے جاتی ہے چند ہفتوں بعد چلتا پھرتا ہے، جبکہ سابقہ پیچیدگیاں (نمونیہ وغیرہ) تقریباً ختم ہو گئی ہیں۔

(۴) بڑھاپے میں غذا کا مسئلہ:- مسئلہ پہلے بہت سادہ اور آسان سمجھا جاتا تھا۔ ۲۵ سال ہوئے کہ لگ بھگ تک یہ خیال عام تھا کہ بوڑھوں کو بہت کم پروٹین (لحمیات) کی ضرورت ہے۔ انہیں زیادہ تر سبزیوں کی غذا کھانی چاہیے اور نمک بھی بہت کم لینا چاہیے۔ اس ضمن میں ایک ماہر ڈاکٹر کاؤڈری تنبیہ کرتے ہیں: "سبزی خوری کے دام سے بچنا چاہیے۔ ایسی ناکافی قلیل غذا بوڑھوں کے لیے پیغام موت ہے۔ نمک بھی خاص خاص مرضی حالتوں میں ڈاکٹر کے مشورے ہی سے کم کرنا چاہیے۔" ڈاکٹر کوسٹر بڑھاپے کیلیے ایک اوسط اچھی غذا کا نظام نامہ حسب ذیل تجویز کرتے ہیں۔

مطلوبہ کیلوریز:- کم و بیش ۲۵۰۰ (جسمانی وزن اور طبی مشورے کے لحاظ سے)

پروٹین:- ہر ۵۰ پونڈ جسمانی وزن کے لیے ۱- اونس (یہ ۵ اونس گوشت سے حاصل ہو سکتے ہیں)

چربی:- ۳- اونس (گوشت اور شوربہ وغیرہ میں کی چربی ملا کر)

کاربوہائیڈریٹ:- ۶ تا ۸- اونس (یہ پھلوں، اناجوں، سبزیوں اور روٹی سے حاصل کرنا چاہیے نہ کہ شکر اور مٹھائیوں سے)

الکحل:- نہایت اعتدال کیساتھ صرف ان کیلیے جو عادی ہوں (شراب سرد ملکوں میں)

تمباکو:- ڈاکٹر کوسٹر کہتے ہیں کہ تمباکو سے مطلق پرہیز کیا جائے، مگر ڈاکٹر کاؤڈری کہتے ہیں کہ قدرے تمباکو استعمال کی جا سکتی ہے۔

(۵) بڑھاپے کی دلچسپیاں:- نہایت اہم چیز یہ ہے کہ بڑھاپے میں معذور و بیکار زندگی گزارنے کے بجائے بلکہ دلچسپ مشاغل میں وقت گزارا جائے اور بے ضرر خانگی یا سماجی سرگرمیاں جاری رکھی جائیں، تاکہ زندگی میں یکایک خلا محسوس نہ ہو۔ یہ ایک طبی حقیقت ہے کہ آخری عمر میں موت زیادہ تکلیف دہ نہیں ہوتی۔ درد کا احساس زیادہ شدید نہیں ہوتا اور بہت سے لوگ ایک میٹھی نیند کی حالت میں دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ زندگی کے آخری دنوں کو دوبھر بنانے کے بجائے فرحت بخش اور دلچسپ بنانا چاہیے۔ مشیگن یونیورسٹی کی منعقدہ سالانہ کانفرنس میں اس امر پر بھی بڑا زور دیا گیا کہ میڈیکل کالج یا طبی سکولوں میں معالجات پیرانہ سالی کے متعلق ایک خاص پروفیسر یا استاد لازمی ہونا چاہیے [illegible]

وسائل پیدا کیے، ڈاکٹر ... تیار کیا ... کے لیے، الجی سے جرثیم کو ہٹانے کے لیے اور جسیموں کی تیاری میں استعمال کی جاتی ہے۔ "غذات" کی کچھ قسموں سے خورد بینوں کے عدسوں کی جانچ کی جاتی ہے۔

ہم پہلے بتا چکے ہیں کہ "الگی" مچھلیوں کی اہم ترین غذا ہے۔ گھونگھے اور بہت سے خورد بینی بحری حیوانات "الگی" کو کھاتے ہیں اور پھر ان کو مچھلیاں کھاتی ہیں، اس لیے کاڈ اور سامن وغیرہ کے وٹامنوں اور دوسری مچھلیوں کی غذائی افادیت کے لیے ہمیں "الگی" ہی کا ممنون ہونا چاہیے۔ لیکن چونکہ الگی میں پروٹین، چربی، نشاستہ، اور دوسرے حیات بخش اجزا ہوتے ہیں اس لیے خود ان کو بھی کھایا جاتا ہے۔

ان کی ہزاروں قسمیں ایسی ہیں، جنھیں بڑی مقدار میں اگایا جا سکتا ہے، مگر ان میں سے محض ۲۶ قسموں کی ابھی تک تحقیق کی گئی ہے۔ اس کے تیار کرانے کے لیے روشنی، نمی اور کچھ ارزاں کیمیاوی اشیاء کی ضرورت ہے اور بس۔ انھیں دنیا کے کسی بھی حصے میں، سمندر، جھیل، تالاب یہاں تک کہ جنگل میں بھی کسی بھی مقدار میں اگایا جا سکتا ہے۔ امریکی ایرفورس کے طبی شعبہ کے افسروں نے کچھ سائنس دانوں سے ہوائی جہازوں میں غذا اور آکسیجن کے لیے الگی کی نشو و نما کے امکانات پر ریسرچ کرنے کی فرمائش کی ہے۔ ہوائی جہاز کے اندر شیشے یا کسی شفاف پلاسٹک کے تالابوں میں شاید "الگی" اگائی جا سکے۔ امریکا کے بحری محکمے نے کیلیفورنیا یونیورسٹی کو اس ریسرچ کا ٹھیکہ دیا ہے کہ الگی کو کس طرح بند جگہوں سے (مثلاً آبدوز ایٹمی کشتیوں میں) سے کاربن ڈائی آکسائیڈ ہٹانے اور آکسیجن سپلائی کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کچھ دوسرے سائنس داں "الگی" کی صنعتی پیداوار کے امکانات کی کھوج کر رہے ہیں۔

تجرباتی طور پر "الگی" کو شیشے کے تالاب میں اگایا گیا ہے۔ یہ "الگی" ایک سبز قیق کی صورت میں دستیاب ہوتا ہے۔ رقیق "الگی" کو تالاب سے نکال کر مشینوں میں رکھا جاتا ہے۔ اسی طرح مٹی سے پانی الگ ہو جاتا ہے اور الگی کے کروڑوں زندہ خلیوں کی زردی مائل سبز ٹکی دستیاب ہوتی ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے الگی بو ہوتی ہے اور اس کے معنی میں کتنا ... سبزی جیسا ہوتا ہے۔

چونکہ تمام ... غذاؤں کی طرح "الگی" بھی بہت جلد خراب ہو جاتے ہیں، اس لیے جیلیوں کو اچھی طرح خشک کر لیا جاتا ہے اور اس طرح الگی کا جو سفوف حاصل ہوتا ہے، اسے نامعلوم مدت تک رکھا جا سکتا ہے۔ اس سفوف کو کلوریلا پاؤڈر کہتے ہیں۔ اس سفوف کی مہک تازہ الگی کی بو سے مختلف ہوتی ہے۔ اس میں سمندری مچھلی کی ہلکی بو ہوتی ہے اور مزہ ناریل جیسا ہوتا ہے۔ اس سے مٹھائی یعنی آئس کریم، سموسے اور مٹھائیاں بنائی جا سکتی ہیں۔ ڈاکٹر ہیوہی ٹومیا کا خیال ہے کہ پاؤ روٹی میں الگی پوڈر ملا کر اس میں پروٹین کا تناسب بڑھایا جا سکتا ہے۔ وٹامن "اے" اور وٹامن "سی" جو معمولی روٹیوں میں نہیں ہوتے، کا اضافہ بھی اس طرح روٹیوں میں کیا جا سکتا ہے۔ جب آئس کریم میں یہ سفوف ملایا جاتا ہے تو ہلکا گہرا سبز رنگ ہلکا ہو کر آئس کریم کو بڑا خوش نما بنا دیتا ہے۔ اور ذائقہ بھی بہتر ہو جاتا ہے۔

تجارتی پیمانے پر "الگی" تیار کرنے کے لیے پہلا کارخانہ ٹوکیو میں کھولا گیا تھا۔ جہاں پلاسٹک کے حوض استعمال کیے گئے تھے۔ پلاسٹک کے حوض شیشے یا لوہے کے حوض کی بہ نسبت کافی سستے پڑتے ہیں۔ ڈاکٹر ٹومیا کا خیال ہے کہ جاپان میں مزدوری سستی ہونے کی وجہ سے وہ ارزاں نرخ پر "الگی" تیار کر سکیں گے۔ کچھ ضرورت سے زیادہ آباد ممالک الگی سے پروٹین حاصل کر رہے ہیں۔ تھائی لینڈ کے قریب سمندروں میں تقریباً سوا لاکھ من الگی سال بھر میں اگایا جا رہا ہے۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی میں کئی سائنس داں الگی کو مرغیوں اور مویشیوں کے چارے کی حیثیت سے استعمال کرنے کے تجربات میں مصروف ہیں۔ اگر یہ تجربات کامیاب ہو جائیں تو صحرائے اعظم اور دوسرے ریگستانی خطوں میں نخلستان نہ ہونے کے باوجود دودھ دینے والی گایوں اور فربہ مویشیوں کو پالنا ممکن ہو جائے، اس طرح الگی کی مدد سے دودھ، مکھن اور گوشت جیسی مفید حیوانی غذاؤں کی کمی بھی دور ہو سکتی ہے اور وہ افراد جنھیں "الگی" کے سفوف کا مزا ناپسند ہو، اس سے بالواسطہ مستفید ہو سکتے ہیں۔

سمندر سے روٹی

مظہر الحق۔ الہ آبادی

آج جبکہ دنیا کی بڑھتی ہوئی آبادی نے بہت سی قوموں کے غذائی مسئلے کو مشکل سے مشکل تر بنادیا ہے اور لاکھوں کروڑوں ننگے بھوکے عوام اس کی وجہ سے چلا رہے ہیں۔ یہ خبر یقیناً مسرت بخش ثابت ہوگی کہ تقریباً تمام دنیا کے سائنس داں ایک بحری پیداوار کے عام غذائی امکانات پر تجربات میں مصروف ہیں اور اب تک کے نتائج نہایت ہی حوصلہ افزا ہیں۔ یہ سمندری پیداوار "الگی" ہے

"الگی" لاطینی زبان کے لفظ 'الگا' کی جمع ہے۔ لاطینی زبان میں الگا، سمندری سوار کا مترادف ہے۔ سوار درحقیقت کروڑوں پودوں کا مجموعہ ہوتی ہے۔ انگریزی میں محض ایک پودے کو 'الگا' کہتے ہیں اور ان پودوں کے مجموعے کو الگی۔ یہ محض سمندروں میں ہی نہیں بلکہ دریاؤں اور تالابوں میں بھی پائے جاتے ہیں اور بہت سی جگہوں میں تو نم مٹی یا چٹان پر ہی اُگے رہتے ہیں۔

'الگا' سادہ ترین پودا ہے اور نظریہ ارتقا کے مطابق زمین پر زندگی کی سب سے ابتدائی صورت ہے۔ ان کی ۲۰ ہزار سے بھی زیادہ قسمیں ہیں، مگر سب سے اہم قسم وہ ہے جس میں ہر ایک پودہ محض ایک خلیے کا ہوتا ہے۔ یہ خلیے اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ آنکھ سے دیکھے نہیں جاسکتے۔ سوئی کی نوک پر ہر ایک ہزار ایسے خلیے سما سکتے ہیں۔ ہر قسم کے "الگی" پودے جڑ اور تنوں سے بے نیاز ہوتے ہیں اور چند کے علاوہ تمام الگی میں کلوروفل نام کا ہرا مادہ پایا جاتا ہے جس کی مدد سے پودے اپنا کھانا تیار کرتے ہیں۔

الگی کا ہر خلیہ اپنی جگہ آپ غذا تیار کرنے کی حیرت انگیز فیکٹری ہے۔ وہ ہوا سے کاربن ڈائی آکسائڈ جذب کرتا ہے، پانی کو ہائیڈروجن اور آکسیجن میں توڑتا ہے، نائٹروجن، فاسفورس، گندھک اور دوسرے عناصر اپنے ماحول سے لیتا ہے اور پھر سورج کی روشنی یا مصنوعی روشنی میں اپنے کلوروفل کے جادوئی اثر سے ان عناصر کو پروٹین، چربی، نشاستہ اور شکر میں تبدیل کرکے ایک ایسا کیمیاوی معجزہ دکھاتا ہے، جسے سائنس داں ابھی بخوبی سمجھ بھی نہیں سکے۔

اس کے ارتقائی افعال اتنے غیر ترقی یافتہ ہیں کہ اسے تو سیع نسل کے لیے نہ تو بیج کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی جنسی عمل کی۔ محض اس کے جسم کی دیوار پھٹ جاتی ہے اور اس کے دو یا دو سے زیادہ حصے ہوجاتے ہیں۔ بعض ترقی یافتہ قسموں میں "نر اور "مادہ" خلیے ہوتے ہیں رنگ کے لحاظ سے ان کو چار قسموں میں بانٹا جا سکتا ہے۔

(۱) نیلے الگی۔ نسبتاً غیر اہم ہیں۔

(۲) لال الگی۔ یہ گرم سمندروں میں پائے جاتے ہیں۔ انکی ایک قسم سے پانی لال ہو جاتا ہے۔ انہی کی وجہ سے بحیرۂ احمر نام پڑا ہے ان میں سے کچھ گرم چشموں کے پانی میں بھی بڑھ سکتے ہیں۔

ان کی کچھ قسمیں بعض ممالک میں کھائی جاتی ہیں۔ جاپان میں ان کا شمار عمدہ غذاؤں میں ہوتا ہے۔ آئرلینڈ میں ان کی ایک قسم (موس) سے ایک طرح کی جیلی بنتی ہے اور دوسری قسم (ڈلسی) کچی کھائی جاتی ہے۔ مشہور طبی دوا "اگر۔ اگر" جو جراثیمی تجربہ گاہوں میں بطور جراثیمی غذا کام آتی ہے، لال الگی کی مختلف قسموں ہی سے حاصل ہوتی ہے۔

(۳) براؤن الگی۔ یہ تمام سمندروں میں ملتے ہیں۔ دنیا کے کچھ حصوں میں انہیں بھی کھایا جاتا ہے۔ چین اور جاپان میں انہیں مچھلی کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ ان میں آیوڈین جذب کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے ان سے آیوڈین حاصل کی جاسکتی ہے اور انہیں کھاد کے کام میں بھی لایا جاسکتا ہے۔

(۴) سبز الگی۔ یہ الگی کی عام ترین قسم ہے۔ یہ گرم سمندروں، چشموں اور منطقۂ معتدلہ کی جھیلوں میں پائے جاتے ہیں۔ چٹانوں، درختوں کے تنوں اور کھمبوں وغیرہ پر جو ہرا ہرا مادہ نظر آتا ہے وہ اکثر الگی ہی ہوتا ہے۔ کچھ ممالک میں ان کی بعض قسمیں کھائی جاتی ہیں۔ ان کی ایک قسم کے ذرات میں تیل بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جو غالباً وقت ضرورت کے لیے محفوظ کیا ہوا رہتا ہے۔ اسے "سمندری چارہ" بھی کہا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ مچھلیوں کی اہم ترین غذا ہے۔

بہت سے سائنس دانوں کی رائے ہے کہ انہی کے تیل سے ہمیں پیٹرولیم ملتا ہے۔ کیلیفورنیا میں سیکڑوں فٹ گہری اور میلوں لمبی زمین پر ان کی کائی جمی ہوئی ہے۔ جس میں بڑے کام کی چیز

دنیا کے دسترخوان پر

پولینڈ

پولینڈ بھی طباخی میں کچھ ممتاز خصوصیات رکھتا ہے، جو سیکڑوں برس کی روایات اپنے ساتھ لیے ہوتے ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ پولش طباخی میں سلاوی قوم کے کھانوں کا اثر ہے۔ لیکن پھر بھی پولش خصوصیات صاف طور پر نمایاں ہیں۔ پولینڈ کے باشندے پرخور بھی ہیں اور خوش خوراک بھی۔ وہ کھانے کی چیزوں میں بہت دلچسپی لیتے ہیں اور سمجھ اور عقل سے کام لیتے ہیں۔

کرپ نِک (جو کا سوپ)

اجزائے ترکیبی:۔ ۳ پونڈ گوشت کا پانی۔ ۲ پیاز کی گانٹھیں۔ ۲ گاجریں۔ ایک شلجم۔ تھوڑا سا اجمود۔ ۶۔ اونس جو۔ ۲۔ اونس سوکھی ہوئی سانپ کی چھتری۔ ½ پونڈ مکھن۔ نمک۔ سیاہ مرچ اور ترش دہی۔

تیاری کا طریقہ:۔ جو کو تھوڑے گوشت کے پانی میں ایک پتیلی کے اندر پکنے کو رکھ دو اور اچھی طرح ابلنے دو۔ جب ابلنے لگے تو تھوڑا تھوڑا مکھن ملاتے رہو۔ باقی گوشت کے پانی میں سب ترکاریاں اور سانپ کی چھتری ابال لو۔ جب ترکاریاں ابل جائیں تو انہیں جو کی پتیلی میں ڈال دو اور نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر اچھی طرح پکاؤ، پھر چند چمچہ ترش دہی ڈال دو۔

گرو پٹوی لوصیولی وِنڈ گریبنو سیع (تیتر، انگور کی بیل کے پتوں میں)

اجزا اور تیاری کا طریقہ:۔ تیتر کے پروں کو صاف کرکے مکھن میں نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر اچھی طرح تل لو۔ پھر بچھے ہوئے انگور کے پتے لے کر ہر تیتر کو ان پتوں میں لپیٹ لو اور اوپر سے تاگا باندھ دو تاکہ پتے کھلیں نہیں۔ اب ان تیتروں کو ایک مٹی کی ہانڈی یا باجن میں رکھ دو اور اسی ہانڈی میں تھوڑا سا مکھن ڈال دو اور ایک چمچہ آٹا اور تھوڑا سا مزید نمک اور سیاہ مرچ بھی ڈال دو۔ اب اس ہانڈی کا ڈھکنا آٹے سے بند کر دو اور ہانڈی کو تقریباً آدھ گھنٹے تک بھٹی میں رکھ کر نکال لو۔

کالدونی (سوپ کے لیے کوفتے)

اجزا اور تیاری کا طریقہ:۔ دس اونس آٹا اور ایک اونس مکھن ملا کر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر خوب گوندھو اور اس کی تین تین انچ کی ٹکیاں بنا لو۔ اب بکری کے پٹھوں کا قیمہ، گردوں کی چربی، تھوڑی سی تلی ہوئی پیاز، نمک، سیاہ مرچ اور دھنیا، ان سب چیزوں کو ملاؤ اور ٹکیہ پر تھوڑا سا یہ مسالا ملا ہوا قیمہ رکھ کر لپیٹ دو۔ اب ان کوفتوں کو نمکین پانی میں پکاؤ اور جب کوفتے پانی کے اوپر آ جائیں تو اتار لو۔ یہ کوفتے پولینڈ اور روس دونوں ملکوں میں بہت پسند کیے جاتے ہیں۔

ناروے

نمک لگا ہوا گوشت اور مچھلی ناروے کے باشندوں کی خوراک کی خاص چیزیں ہیں۔ اس ملک کی طباخی میں سادگی بہت ہے۔ وہاں مچھلی بہت کھائی جاتی ہے۔ گوشت کبھی کبھی کھاتے ہیں۔ مچھلی بازار بالکل الگ ہے اور اس بازار میں تالاب بنے ہوتے ہیں جن میں زندہ مچھلیاں رہتی ہیں۔ لوگ تالابوں پر جا کر اپنی پسند کی زندہ مچھلیاں خریدتے ہیں۔ ان اطراف کا ہرن ناروے میں پسند کیا جاتا ہے خاص طور پر ہرن کی دھواں دی ہوئی زبان بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

رِفسک سوپ (مچھلی کا سوپ)

مچھلی کا یہ سادہ سوپ ناروے میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر کول مچھلی کا بنتا ہے جو ناروے میں بہت کثرت سے ہوتی ہے۔ ۵ پونڈ مچھلی لو مچھلی دس سے پندرہ انچ تک لمبی ہونی چاہیے۔ مچھلیوں کو خوب صاف کرکے بڑے بڑے قتلے کاٹ لو۔ اب ایک پتیلی میں نمکین پانی میں ان قتلوں کو ابال لو اور تقریباً تین گھنٹے تک پکنے دو۔ اس کے بعد چھان کر شوربہ نکال لو۔ اب اس میں ایک بڑا چمچہ مکھن اور ایک چمچہ آٹا ڈال کر ذرا گاڑھا کر لو۔

فِسک فارس (مچھلی کے کوفتے)

۳ ½ پونڈ بالکل تازہ مچھلی ابال لو۔ اب اس میں ایک بڑا چمچہ آلو کا آٹا، ایک چمچہ گیہوں کا آٹا، ایک چمچہ نمک، آدھا چمچہ سیاہ مرچ اور ½ پونڈ مکھن، یہ سب چیزیں ملا کر خوب پیس لو۔ اس کے بعد تھوڑا تھوڑا کرکے ایک سیر دودھ اسمیں کھپا دو۔ دودھ ایک ایک دو دو چمچہ کرکے ڈالو۔ اب اس مسالہ ملی ہوئی مچھلی کے کوفتے بنا کر مکھن میں تل لو

سویڈن

سویڈن کی طباخی ناروے کی طباخی سے بہت ملتی جلتی ہے، پھر بھی دونوں ملکوں کے باشندوں کی طبیعتوں میں جو فرق ہے، اس کا اثر خوراک میں بھی نمایاں ہے۔ سویڈن کے باشندے جوشیلے، زندہ دل اور ہشاش بشاش قسم کے لوگ ہیں۔ وہ اپنے کھانے کی چیزوں میں بہت دلچسپی لیتے ہیں۔

فری کینڈ یلر (گوشت کے کوفتے)

اجزائے ترکیبی:۔ ½ پونڈ بکری کا قیمہ۔ ایک بڑا چمچہ مکھن، ایک بڑا چمچہ ڈبل روٹی کے ٹکڑے، آدھا پیالہ دودھ، ایک چمچہ آلو کا آٹا، ایک چمچہ نمک اور آدھا چمچہ سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ:۔ قیمہ کو خوب باریک پیس لو اور اس میں مکھن، ڈبل روٹی کے پسے ہوئے ٹکڑے، آلو کا آٹا اور دودھ اچھی طرح ملاؤ اور نمک اور سیاہ مرچ ملا کر گوندھ لو پھر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لو اور نمک کے پانی میں ابال لو۔

کلسو پامیڈ فری کینڈ یلر (کرم کلے کا سوپ مع کوفتوں کے)

اجزائے ترکیبی:۔ ایک کرم کلہ، ۳ چمچے مکھن، ایک سیر گوشت کا پانی اور

شہد — سمجھیے اور پہچانیے

شہد کی مکھی کے پیٹ سے پینے کی جو چیز (شہد) نکلتی ہے اسکے مختلف رنگ ہوتے ہیں اسمیں لوگوں کے لیے شفا ہے

— سورۃ النحل (قرآن پاک)

ہمارے ملک کو انسانیت ہی کا گہوارہ نہیں، بلکہ شہد کی مکھی کی جائے پیدائش بھی مانا گیا ہے۔ رگ وید میں اکثر شہد کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ بلکہ شری کرشن جی کو "مادھو" بھی "مدھو" (شہد) کی ہی نسبت سے کہا گیا ہے، یونانیوں نے بھی شہد کو "بادشاہوں کی غذا" بتایا ہے۔ ان کے عقائد کے مطابق دیوتاؤں کی غذا "امبرشیا" بھی شہد ہی سے تیار کی جاتی تھی۔ قدیم روما میں میزبان اپنے مہمانوں کو چھتہ سے حاصل شدہ تازہ شہد بطور تواضع ان الفاظ کے ساتھ پیش کیا کرتے تھے کہ "آپ کی خدمت میں خدائے تعالیٰ کی طرف سے عطا کردہ آپ کی صحت کیلیے شہد پیش کیا جاتا ہے"۔ قدیم زمانے میں مشرق و مغرب دونوں میں محبت پیدا کرنے کے لیے بعض ایسے مرکبات تیار کیے جاتے تھے جن میں جزو غالب شہد ہوتا تھا اور ان کے متعلق مشہور تھا کہ تیر بہدف ہوتے ہیں۔

اٹلی کے مشہور شاعر ہومر نے اپنی ایک نظم میں پجاریوں کی پیغمبرانہ صفات کا سبب "شہد کے مشروبات کا استعمال" قرار دیا ہے۔ دراصل شہد دنیا کی قدیم ترین انسانی غذا ہے۔ روٹی اور دودھ سے بھی زیادہ قدیم۔ نہ صرف مٹھاس بلکہ صحت بخش خصوصیات کی وجہ سے اسے قبول عام حاصل ہوا ہے۔ اسکی تازگی کے متعلق یہ دعوی کیا گیا ہے کہ اچھی طرح تیار شہد کی مٹھاس اتنی صحت بخش ہوتی ہے کہ اگر کھلے ہونے کی وجہ سے بیرونی طور پر کوئی مضر بیکٹیریا اسکی سطح پر آبھی جائے تو اس کو ایک دو گھنٹے میں ختم کر دیتی ہے۔ بچوں کے امراض کے ماہر ڈاکٹر کرکی نے بتایا کہ بچوں کے ہزاروں امراض مختلف قسم کی مٹھائیوں کے زیادہ استعمال سے پیدا ہوتے ہیں، لیکن شہد سے تیار شدہ مٹھائیاں بچوں کے ذائقہ کو بھلی معلوم ہونے علاوہ بہت جلد ہضم بھی ہو جاتی ہیں، کیونکہ ان میں قدرتی مٹھاس ہوتی ہے، جسے جسم فوراً ہی جذب کر لیتا ہے اور معدہ پر بوجھ نہیں پڑتا۔

غذائی تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ فوری طور پر ہضم ہونیوالی جو شکر کی شہد میں کثرت ہوتی ہے اس کی وجہ سے جسم کو فوری قوت حاصل ہو جاتی ہے اور اس سے نہ صرف غذائی فائدے ہوتے ہیں بلکہ قلب کو تقویت بھی مل جاتی ہے۔

معلوم ہوا ہے کہ گوشت مرغ کے برطانیہ میں آر۔ اے۔ ایف کے ہوابازوں کو غذا کے ساتھ شہد کی بھی بڑی مقدار دی جاتی تھی اور ہر اڑان سے واپسی پر بھی شہد کا استعمال کرایا جاتا تھا۔ تیس ہزار سے پینتیس ۳۵ ہزار فٹ بلندی پر اڑنا، جہاں درجہ حرارت بے حد کم ہوتا ہے اور جہاں بغیر زائد آکسیجن کے ایک دو منٹ بھی زندہ رہنا ممکن نہیں ہوتا جسم پر اتنا ہی زور ڈال دیتا ہے جتنا غوطہ خوروں پر گہرے سمندر میں غواصی۔ ہوابازوں کو اڑان سے واپس آکر تھکاوٹ فوراً دور کرنے کی غرض سے شہد اور پانی کا مرکب پلایا جاتا تھا۔ ان ہوابازوں کو ایک دن میں دس دس، بارہ بارہ اڑانیں کرنی پڑتی تھیں۔ یہ ایسی مثال ہے جس سے قوت برداشت کی اہمیت اور جسمانی قوتوں کو زیادہ سے زیادہ بروئے کار لانے کے لیے شہد کی خصوصیت پوری طرح واضح ہو جاتی ہے:

سر ایڈمینڈ ہلاری (فاتح ایورسٹ) بھی شہد کی افادیت کے پکے معتقد ہیں اور اسکی خصوصیات کے متعلق بہت کچھ لکھ چکے ہیں۔ شہد کے متعلق حال ہی میں شائع شدہ ایک رسالے میں ماہرین نے لکھا ہے کہ اعصابی بے خوابی، ہاضمہ کی خرابی، دق، قلب کی کمزوری، آنتوں کے زخم اور گٹھیا جیسے امراض میں خوراک کے طور پر شہد دینا بے حد مفید ثابت ہوا ہے اور اسکے متعلق ان ماہرین نے مثالیں بھی پیش کی ہیں۔

"شہد کی مکھی جیسی مصروفیت" کا محاورہ اس حقیقت کے پیش نظر گھڑا گیا ہے کہ رات سے پہلے تک سارے دن میں ایک شہد کی مکھی اپنے چھتے میں اپنے وزن کا پانچ سو گنا رس لاکر جمع کر دیتی ہے۔ ایک کھانے کے چمچے کے برابر شہد حاصل کرنے کیلیے ایک مکھی کو دو ہزار پھولوں پر جانا پڑتا ہے اور ایک پونڈ شہد کے حصول کیلیے کم سے کم چھتے اور پھولوں کے درمیان ۲۷ ہزار پھیرے کرنے پڑتے ہیں۔

اصلی شہد جانچنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ایک انگریزی رسالے میں سب سے بہتر ترکیب یہ بتائی گئی ہے کہ شہد کے ڈبے میں کیل سے سوراخ کرکے شہد کو ایک طشتری میں لوٹ لیجئے۔ اصلی شہد سوراخ سے بہت آہستہ آہستہ خارج ہوگا اور طشتری میں سانپ جیسی کنڈلی کی شکل میں جمع ہوتا جائیگا۔ ملاوٹ والے شہد میں یہ بات نہیں ہوگی۔

دوسری ترکیب یہ ہے کہ شہد کے چند قطرے کسی ریگ کرن پر ایک دو لمحہ کے لیے رہنے دیجیے۔ اگر اٹھانے پر کترن سے بغیر دھبے کے پارے کی طرح اٹھ آئے تو سمجھ لیجیے کہ بالکل خالص شہد ہے اور ان تمام خصوصیات کا حامل ہے جو اس معتبر تجزیے کی شان میں بیان کی گئی ہیں۔

ہمدرد صحت۔ فروری ۷۵ء

عملی نفسیات

نفسیاتی طور پر معجزہ کی کیا حقیقت ہے؟

معجزہ کے دو مطلب ہیں (۱) مافوق الفطرت وجوہ کی بنا پر ایک عجیب و غریب واقعہ (۲) ایک عجیب و غریب واقعہ۔

عملی نفسیات اس کی دوسری تعریف تسلیم کرتی ہے اس کا دعویٰ ہے کہ دنیا میں جتنے واقعات رونما ہوتے ہیں فطری اسباب کی بنا پر ہوتے ہیں اس کے مطابق کائنات پر ایک "آفاقی دماغ" قوانینِ فطرت کے ذریعے حکومت کرتا ہے اور اس میں کسی کسی مافوق الفطرت واقعہ کے لیے گنجائش نہیں ہے۔ اسی لیے عملی نفسیات معجزے کے پہلے مطلب کو تسلیم نہیں کرتی جن بزرگوں سے معجزے ظہور میں آئے ہیں نفسیات کی رو سے ان کو خلافِ فطرت واقعہ شمار نہیں کیا جا سکتا بلکہ ان بزرگوں کو ایسا علم حاصل تھا اور اس سے ایسے کام لے سکتے تھے جو عام لوگوں کی سمجھ اور دسترس سے باہر تھا۔

اس سلسلے رالف والڈو ٹرائن نے لکھا ہے کہ دنیا کی تاریخ میں تمام پیغمبروں، ولیوں اور بزرگوں کی زندگیوں اور تعلیمات کا سلسلہ ایک سنہری دھاگے سے منسلک ہے اور انھوں نے جو بھی کچھ حاصل کیا ہے یا جو عمل کیا ہے وہ عین قانونِ فطرت کے مطابق ہے۔ اس اعتقاد کا کہ جتنے واقعات ظہور میں آتے ہیں فطرت کے مطابق ہوتے ہیں، یہ مطلب نہیں ہے کہ سائنس نے تمام قانونِ فطرت دریافت بھی کر لیے ہیں۔

کیا شادی کے بغیر مرد یا عورت نامکمل ہوتے ہیں اور اس وجہ سے حقیقی مسرت حاصل نہیں کر سکتے؟

جی نہیں۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ نظریاتی طور پر ایسے لوگوں کو حقیقی مسرت حاصل نہیں ہو سکتی، ورنہ عملی طور پر پُرمسرت ازدواجی زندگی کے باوجود کسی کو حقیقی مسرت حاصل نہیں ہوتی۔ کسی شخص کو حقیقی اور مکمل مسرت اسی وقت حاصل ہو سکتی ہے جبکہ وہ ایسی دنیا میں رہتا ہو جہاں ہر فرد حقیقی اور مکمل طور پر خوش و خرم ہو اور یہ بیان کرنا تحصیلِ حاصل ہے کہ انسان ابھی اس حالت تک نہیں پہنچ سکا ہے۔

نفسیاتی اعتبار سے قسمت کی کیا حیثیت ہے؟

نفسیات میں بھی قسمت پر اعتقاد ہوتا ہے، لیکن قسمت کی تعریف یہاں اس سے مختلف ہے جس معنی میں عام لوگ اسے سمجھتے ہیں۔ ایک عام آدمی قسمت کو ایک ایسی خارجی قوت سمجھتا ہے جو اس سے تمام افعال کراتی رہتی ہے بعض اوقات ایسے واقعات کا بھی قسمت کو ذمہ دار ٹھہرایا جاتا ہے جن کی وجہ سے مسرت حاصل ہوتی ہے۔ کبھی اکثر خود کسی اچھی بات کا کریڈٹ حاصل کرنا چاہتا ہے لیکن عموماً برے واقعات کو قسمت کے سر منڈھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

اس حقیقت کا انکار تو حماقت ہے کہ انسان خارجی قوتوں سے متاثر نہیں ہوتا، لیکن یہ خارجی قوتیں عین فطرت کے مطابق ہوتی ہیں اور کسی دیوی دیوتا کی مرضی کی پابند نہیں ہوتیں۔ وہی فطری قوانین جو انسانی ماحول پر حکمرانی کرتے ہیں، انسان پر بھی حکمراں ہیں۔ اس کے علاوہ بھی ایک نظامِ فطرت ہے اور وہ ہے فطرتِ انسانی کا نظام۔ ماہرینِ نفسیات کا تعلق اسی فطرت سے ہوتا ہے۔ نفسیات کی تعلیم ہے کہ انسانی زندگی پر وہ قوتیں کنٹرول کرتی ہیں جو فطرتِ انسانی ہی کے ذریعے حاصل ہوتی ہیں اور انسانی فطرت کی بعض داخلی ضروریات ایسی ہوتی ہیں جنھیں پورا کرنے میں انسان ایسے حالات اپنے لیے پیدا کر لیتا ہے جن کی ذمہ داری کسی خارجی قوت یا قسمت کے سر تھوپنے کی کوشش کرنے لگتا ہے۔

کیا ایسے لوگوں میں ہم آہنگی ہو سکتی ہے جو فطرتاً یکساں ہوتے ہیں؟

جی ہاں۔ ماہرینِ نفسیات نے یکساں گروپوں میں ہم آہنگی دریافت کی ہے۔ یہ ہم آہنگی شادی کے سلسلے میں زیادہ واضح طور پر دیکھنے کو آتی ہے۔ ایسے لوگوں کی شادیاں زیادہ پُرمسرت ہوتی ہیں جن کی دلچسپیاں اور تعلیمی سماجی اور اخلاقی معیار یکساں ہوتے ہیں ایسے لوگوں میں جن کی ازدواجی زندگی پُرمسرت ہوتی ہے، یہ دیکھا گیا ہے کہ قومیت، مذہب، اعتقاد اور پسند و ناپسند زیادہ ہم آہنگ ہوتے ہیں، بہ نسبت ان لوگوں کے جن کی ازدواجی زندگی اس کے برعکس ہوتی ہے۔

یادداشت کیا چیز ہوتی ہے؟

انسان کے ساتھ جو بھی کچھ واقعہ ہوتا ہے، دماغ پر اس کا نشان بن جاتا ہے، جسے خلیہ حافظہ کہا جا سکتا ہے۔ ایسا واقعہ جو تکلیف دہ ہو، اس کے برعکس واقعے کے مقابلے میں زیادہ اور جلد جلد یاد آتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دماغ پر ایسے واقعات کا خلیہ حافظہ زیادہ گہرا ہوتا جاتا ہے۔ یعنی ایسا واقعہ زیادہ یاد رہتا ہے۔ یہ ممکن ہے کہ یاد زندگی بھر قائم رہے۔ اس قسم کی یادیں بڑھاپے میں زیادہ آتی ہیں۔ اگرچہ ایسے موقع پر [illegible] واقعات محو ہو جاتے ہیں۔

ایک چمچہ سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ:۔ کرم کلے کے بیرونی موٹے پتے نکال ڈالو اور کرم کلے کو کاٹ لو اور مکھن میں تل لو۔ پھر تھوڑی سی شکر ڈالکر خوب ملاؤ اور ہلکی آگ پر چلاتے رہو اسکا تیاں رکھو کہ سیاہ نہ ہو جائے۔ اب اسمیں گوشت کا پانی ملاؤ اور سیاہ مرچ ملا کر تین گھنٹے تک پکاؤ۔ اس سوپ کے ساتھ فری کیڈیلر (کوفتے) کھائے جاتے ہیں جن کے بنانے کی ترکیب اُوپر درج ہے۔

بلجیم

بلجیم کے کھانے بھی سارے یورپ میں مشہور ہیں اور اسمیں شبہ نہیں کہ ذائقہ دار ہوتے ہیں گو بلجیم کی طباخی پر فرانسیسی طباخی کا بہت اثر ہے۔

لے واٹر زو (چوزوں کا سوپ)

اجزا و تیاری کا طریقہ:۔ ایک یا دو چوزے لے کر انھیں خوب صاف کر لو۔ پھر ان پر خوب لیموں ملو اور پتیلی میں ڈال کر اتنا پانی چھوڑو کہ وہ ڈوب جائیں۔ اب انہیں خوب پکاؤ یہاں تک کہ ابلنے لگے۔ اوپر سے جھاگ اتارتے رہو۔ اب اسمیں دو پیاز کی گانٹھیں جن میں دو لہسن کے جوے لگے ہوں اور اجمود اور کتری ہوئی گاجریں جنھیں پہلے مکھن میں بھون لیا گیا ہو، تیج پات، نمک اور مرچ ڈالدو اور پتیلی کو ڈھک دو اور اتنی دیر تک پکاؤ کہ چوزے گل جائیں اسکے بعد ایک چمچہ ڈبل روٹی کے پسے ہوئے ٹکڑے ڈال کر اتار لو۔

لے کاربونیڈ فلیمیڈ یز (فلیمش کاربونیڈ)

کاربونیڈ اصل میں اس گوشت کو کہتے ہیں، جو کوئلوں پر بھونا جائے۔ اب یہ لفظ اسٹو کے متعلق بھی استعمال ہوتا ہے، جو ہلکی آنچ پر تیار کیا جائے۔

اجزائے ترکیبی:۔ ۲½ پونڈ بکرے کی گردن یا پٹھوں کا گوشت، ایک پونڈ کتری ہوئی پیاز، لہسن کی ایک پوتی، تھوڑی سی کتری ہوئی ترکاریاں، تھوڑی سی شکر، نمک، سیاہ مرچ، آٹا، مکھن یا چربی اور سرکہ۔

تیاری کا طریقہ:۔ گوشت کی بوٹیاں کاٹ لو۔ پھر تین یا چار اونس مکھن میں نمک اور سیاہ مرچ ڈالکر ان بوٹیوں کو بھون لو۔ اب پتیلی میں سے گوشت نکال لو۔ دو چمچے کے قریب مکھن پتیلی میں چھوڑ کر باقی نکال لو۔ جو مکھن پتیلی میں چھوڑ دیا جائے اس میں آٹا ڈال کر اتنا بھون لو کہ ہلکا ہلکا سرخ ہو جائے۔ اسی طرح پیاز کو تل لو۔ اب یہ سب چیزیں گوشت میں ملا دو اور شکر اور نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر آگ پر رکھدو اور ڈھائی تین گھنٹے تک ہلکی آنچ پر ابالو اور جھاگ اتارتے رہو کھانے سے پہلے تھوڑا سا سرکہ ملالو۔

راگنان ڈی ولو (بکرے کے گردے)

تیاری کا طریقہ:۔ یہ گردے بہت سادہ طریقے سے تیار کیے جاتے ہیں، مگر تمام سادہ کھانوں کی طرح ان کے تیار کرنے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

گردوں کو دھو مع چربی کے رہنے چاہییں، خوب گرم کیے ہوئے مکھن میں تل لو اور نمک اور سیاہ مرچ ڈالدو جب وہ سرخ ہونے لگیں تو پتیلی کو ڈھک دو اور ہلکی آنچ پر پکنے دو۔ چار پانچ منٹ کے بعد ایک چمچہ پانی ڈال کر پھر اتار کر ٹکڑے کاٹ لو۔

ہالینڈ

ولندیزی طباخی پر یورپین ممالک کا اتنا اثر نہیں پڑا، جتنا ہالینڈ کی نوآبادیات کا پڑا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان نوآبادیات سے اس ملک کو طرح طرح کے مسالے دستیاب ہوئے اور چاول ملے۔ چاول اور مچھلی وہاں کی خوراک میں داخل ہیں۔

انڈر لیپین (اسٹو)

ہالینڈ میں عموماً گوشت اس طرح پکایا جاتا ہے۔

اجزائے ترکیبی:۔ ایک پونڈ گوشت کی بوٹیاں، دو اونس چربی یا مکھن، ایک پیاز کتری ہوئی، ایک تیج پات، نمک اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ:۔ گوشت کی بوٹیوں کو چپٹا کر دو اور اچھی طرح دھو کر اور سیاہ مرچ کے ساتھ پکالو چربی یا مکھن کو اچھی طرح پگھلالو اور اسمیں بوٹیوں کو دونوں طرف الٹتے پلٹتے ہوئے تل لو۔ اب اسمیں تیج پات، کتری ہوئی پیاز اور جائفل ملا دو اور پتیلی کو ڈھک کر ڈیڑھ گھنٹے تک پکاؤ۔ بیچ میں تھوڑا تھوڑا سا پانی ڈالتے رہو۔

ہٹسپاٹ میٹ کلیپ اسٹک (ملے جلے گوشت کا سوپ)

اجزائے ترکیبی:۔ ایک پونڈ چربی دار گوشت، ¾ پونڈ نرم گوشت، ۳ پونڈ گاجریں، ۳ پونڈ آلو، ۱۰ اونس پیاز، ۲ اونس چربی اور نمک۔

تیاری کا طریقہ:۔ گوشت کو اچھی طرح دھو لو اور گرم نمکین پانی میں دو گھنٹے تک ابالو۔ گاجروں کو خوب باریک کاٹ کر گوشت کی پتیلی میں دو گھنٹے بعد ڈالدو اسکے آدھ گھنٹے بعد آلو چھیل کر اور کاٹ کر اسمیں ڈال دو اور کتری ہوئی پیاز بھی ڈالدو پھر آدھ گھنٹے تک پکنے دو تاکہ ترکاریاں گل جائیں۔ اگر ضرورت سمجھو تو پکتے ہوئے تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے جاؤ لیکن اس کا خیال رکھو کہ جب پک کر تیار ہو تو پانی بالکل نہ رہے۔

جیشٹ اسکوٹل (شکاری کا کھانا)

اجزائے ترکیبی:۔ ۲½ پونڈ ابلے ہوئے آلو، ½ پونڈ ابلا ہوا گوشت، ۳ عدد پیاز، ½ پونڈ ترش سیب، ½ پونڈ گوشت یا ترکاریوں کا پانی، ۱½ اونس مکھن، نمک، سیاہ مرچ اور جائفل۔

تیاری کا طریقہ:۔ پیاز چھیل کر کاٹ لو۔ سیب کو بھی چھیل لو اور بیچ کا سخت حصہ نکالکر دونوں کو مکھن میں تل لو۔ پھر گوشت اور آلو بھی ٹکڑے کاٹ لو۔ اب پتیلی میں آلو، گوشت، سیب اور پیاز کی تہیں لگا دو اور اوپر سے گوشت اور ترکاریوں کا پانی ڈالدو اور تھوڑا سا مکھن ڈالکر اور پتیلی کو ڈھک کر نرم آنچ کی بھٹی میں رکھدو اور جب ہلکی ہلکی سرخی آجائے تو اتار لو۔

انڈر گیہکٹ (قیمہ)

ایک پونڈ قیمہ پتیلی میں رکھکر ۲ اونس باسی ڈبل روٹی، جسے پہلے [illegible] پانی میں بھگو کر نچوڑ لیا گیا ہو، ڈال دو۔ نمک، سیاہ مرچ، جائفل اور ایک انڈا اسمیں ڈال دو اور اچھی طرح پکا لینے کے بعد کوفتے بنالو اور مکھن میں تل لو۔

بچوں کی سمومیت میں عصری اصول علاج

زہروں کا علاج ہمیشہ دقت طلب ہوتا ہے اور بچوں میں سمومیت کی حالتوں کے ساتھ تو زیادہ ہی مشکلات وابستہ ہوتی ہیں۔ نیز بچوں میں سمومیت (زہر سے متاثر ہو جانے) کی وارداتیں بالغوں کی نسبت زیادہ عام بھی ہیں اور بعض مخصوص و ممتاز خصائص بھی رکھتی ہیں۔ اکثر اوقات گرم امراض میں یہ فیصلہ کرنا مشکل ہوتا ہے کہ موجودہ حالت مرض کی وجہ سے ہے یا کسی زہر کی وجہ سے۔ ایسی صورت میں نہایت باریک تشخیصی طریقوں سے کام لینے کی ضرورت لاحق ہو سکتی ہے چنانچہ شیر خواروں میں ایسی بہت سی موتیں واقع ہوتی ہیں جن کی صحیح توجیہ شرمندۂ تعبیر نہیں ہوتی۔ مبہم بیماریوں میں سمومیت کا کوئی یقینی ثبوت موجود نہیں ہوتا تا وقتیکہ سرگزشت مرض واضح نہ ہو یا زہر کے باقی اثرات موجود نہ ہوں یا قے سے نکلے ہوئے مواد کا کیمیائی امتحان نہ کیا جائے۔

فوری اولین امداد: خطرناک حالتوں میں عام سمیت یا کسی مخصوص زہر کی فوری تعیین چنداں ضروری نہیں بلکہ اہم چیز یہ ہے کہ فوری اولین امداد اس طریقہ سے پہنچائی جائے کہ جس سے دوران خون اور تنفس کے حیاتی وظائف جاری اور برقرار رہیں اور امکانی سموم (زہر) معدے سے خارج ہو جائیں یا جذب نہ ہونے پائیں۔

بدقسمتی سے سمومیت کی بیشتر حالتوں میں دودھ ایک تریاق زہر کی حیثیت سے وسیع پیمانہ پر رواجاً استعمال کیا جاتا ہے۔ مری (غذائی نالی) یا معدے کی بعض مقامی شکایتوں میں تو دودھ مفید ہو سکتا ہے لیکن جبکہ مسموم ہو اور مسکن دواؤں کے ساتھ اگر دودھ دیا جائے تو وہ محض انجذاب زیادہ کر دے گا یا معدے کو جلد خالی کر دینے میں مدد دے گا۔ بھاری دھاتوں سے سمومیت واقع ہونے کی حالتوں میں اکثر دودھ دیا جاتا ہے اور بعض بھاری دھاتوں (مثلاً پارے) کے نمکیات پروٹینوں کو جوہر غلیظ بنا دیتے ہیں لیکن یہ جوہر غلیظ معدے سے آگے جا کر آنتوں کے اندر پھر جذب ہو جاتا ہے اس لیے دودھ بجائے مفید ہونے کے ایسی حالتوں میں سمومیت پیدا کرنے میں ممد ہو سکتا ہے۔

جب زہر منہ کی راہ سے لیا گیا ہو تو اولین امداد کی تدابیر یہ ہونی چاہئیں کہ اسے قے کرا کر یا معدے کو دھو کر فوراً خارج کر لیا جائے۔ قے لانے کے لیے سیال نمکین (نمک کا ۵ فیصد محلول) ایک چمچہ کافی ہو سکتا ہے۔ معدے کو دھونے میں احتیاط سے کام لینا ضروری ہے۔ پانی غلط راستے نہ جانے پائے (مثلاً سانس کی راہ سے پھیپھڑوں میں)۔ اگر کھوکھی (حلقوم)، زہر یلے نکی حالت میں مخاطیہ (بلغم مخاطی) کی خراشیں یا زخموں کی موجودگی میں استعاب (سوراخ) نہ ہونے پائے۔ حابس یا قابض زہروں کی حالت میں پایا گیا ہے کہ کسی سکے ہونے سے بہت کم زہر خارج کیا جا سکتا ہے کیونکہ ان زہروں کا بیشتر حصہ آنتوں میں چلا جاتا ہے۔ اس لیے معدے کو دھونے کے بعد مسموم مریض کو کوئلہ (چارکول) کافی مقداروں میں دینا چاہیے۔

زہر خورانی کی حالتوں میں مفید ترین اولین دوائی تدبیر یہ ہے کہ جاذبات استعمال کیے جائیں (یعنی حیوانی کوئلہ جو زہروں کو بستہ کر دیتا ہے) اسے دینے کی بہترین ترکیب یہ ہے کہ ۱۰ تا ۳۰ گرام کوئلہ کا متحلب (قوام) بنا کر اس میں ایک چمچہ ایپسم سالٹ ملا کر پلایا جائے اس سے جاذب زہری مادہ دھیرے دھیرے حل ہو کر انہضامی خطے (آنتوں) سے خارج ہو جاتا ہے۔

مخصوص نوعی تریاق اسی وقت استعمال کیا جا سکتا ہے جبکہ مخصوص زہر کی نوعیت صحیح طور پر معلوم ہو جائے، مگر اس تشخیص و تعیین میں بہت سا قیمتی وقت ضائع ہو جاتا ہے اور اس درمیان میں زہر اپنا خطرناک اثر کر جاتا ہے۔ مزید برآں معدے کے اندر زہروں کو بے ضرر بنانے کے لیے چند ہی تریاقی یا کیمیائی تعاملات پیدا کیے جا سکتے ہیں۔ مثلاً ترشوں کی تعدیل کے لیے قلویات (جیسے سوڈا بائی کارب، میگنیشیا، محلول صابن اور آہک کی سفیدی) دے کر اور قلوی زہروں کی تعدیل کے لیے ہلکے ترشے (جیسے کہ سرکہ یا عرق لیموں) دے کر۔ مارفیا یا ہائیڈروسیانک ترشہ سے سمومیت کی حالتوں میں تکسیدی تریاقیات (جیسے کہ ہلکا پرمینگنیٹ یا ہائیڈروجن پرآکسائڈ) کا استعمال اس وقت بالکل غیر ضروری اور فضول ہے جبکہ کوئلہ کافی جلد ابتدا ہی دیا جا سکے۔ (کوئلہ ان دونوں زہروں کی فوراً تکسید کر کے بے ضرر بنا دے گا۔)

اکثر اوقات خطرناک علامات ہی دیکھ کر طبیب طلب کیا جاتا ہے۔ مثلاً عروقی حرکی ضعف، سانس کا رک جانا، بیہوشی، اور تشنج یا تکلیف دہ علامات دیکھ کر، جیسے کہ دوران سر، دردسر، قے، دست، غیر مخطط عضلات کی اینٹھن وغیرہ۔ ایسی صورت میں زہر کی اصلی نوعیت کی تشخیص و تعیین سے تاخیر طلب مسئلے میں الجھے بغیر محض ان خطرناک علامات ہی کا علاج (علاماتی علاج) کرنا چاہیے کیونکہ ان کا فوری تدارک مریض کی جان بچانے کے لیے ضروری ہے اور یہی طبیب کا اولین مقصد ہونا چاہیے۔

انتخاب ادویہ: عروقی حرکی ضعف اور تنفسی فالج دونوں اکثر مرکزی اثر رکھنے والے مخدرات سے پیدا ہوتے ہیں، اگرچہ عوارض فالج پیدا کر دینے والی غیر نوعی اشیا سے بھی پیدا ہو سکتے ہیں (مثلاً مقامی مخدرات یا کرم کش دواؤں سے) ان کے تدارک کے لیے عموماً منعشات (مثلاً کارڈیوزال، کورامین، لابلین، پرٹیئین) اور متشبہات مشارکی ادویہ کی پچکاریاں دی جاتی ہیں جن سے طرفی

خوبصورت بننے کی ترکیب

اگر آپ بطور خود حسین بننا چاہتی ہیں تو اس کی بہت آسان ترکیب ہے سب سے پہلے یہ دیکھ لیجیے کہ آپ کا ٹائپ کیا ہے اور پھر شروع کیجیے۔ یہ کوئی راز نہیں ہے کہ ہر خاتون کے دل میں یہ معلوم کرنے کی آرزو ہوتی ہے کہ ان کے چہرے مہرے کے لحاظ کونسا ایسا سنگھار ہے جس سے ان کی فطری خوبصورتی میں جلا پیدا ہو جائے اور وہ یہ محسوس کریں کہ ان کا سنگھار کسی کی نقل نہیں ہے۔ بلکہ ان ہی کی ذات کا ایک جزو ہے۔

اس سلسلے میں مشہور ماہر حسن مس ہیلیٹ کارلائل کے تجربات پر مبنی ذیل کے خیالات کارآمد ثابت ہوں گے۔

"ہر عورت چاہتی ہے کہ وہ حسین نظر آئے ایسی حسین جس کی کوئی نقل نہ کر سکے جب اس کو یقین ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے سنگھار کے لحاظ سے یکتا ہے تو پھر زندگی اس کے لیے ایک دلچسپ مہم بن جاتی ہے اور اطمینان بخش تجربہ"۔

"ہماری بہت سی بہنیں جو زیادہ حسین دکھائی دینا چاہتی ہیں، کبھی یہ نہیں سوچتیں کہ چاہیں تو وہ خود بھی ایسی حسین دکھائی دے سکتی ہیں، جیسے کوئی حسین ترین ماڈل۔ آپ سوچتی ہوں گی "بھلا یہ کیوں کر ممکن ہے" مس کارلائل بتاتی ہیں کہ "سیکھنے کی لگن، تجربے پر اعتقاد، رنگ، خطوط اور رکھ رکھاؤ کے چند اصولوں پر کاربند رہنے کی اہلیت" سے یہ حاصل ہو سکتا ہے۔ اور اس کیلیے مشق کی ضرورت ہے کہ آپ اپنے انداز، لباس کے رنگ، سنگھار اور بالوں کی بناوٹ کا صحیح مذاق پیدا کر سکیں۔ اس کے پیدا کرنے میں شروع میں مشکلات بھی پیش آئیں گی"۔

عورتوں کی نفسیات عجیب و غریب ہوتی ہیں۔ لوگ کہتے ہیں کہ عورتیں مردوں کو خوش کرنے یا آپس کی چشمک کے لیے لباس پہنتی ہیں حالانکہ دراصل اپنے کو خوش کرنے کے لیے ایسا کرتی ہیں۔ دن کتنا ہی بے کیف اور سپاٹ معلوم ہو لیکن اگر ہمیں یہ معلوم ہو کہ ہم اچھے ہی نہیں بلکہ خوبصورت بھی معلوم ہو رہے ہیں تو اپنا کام کرنے میں دلچسپی بھی ہوتی ہے اور کام بھی اچھا ہوتا ہے۔

ہم آئینے کے سامنے اپنے مسائل حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ خوبصورتی کے متعلق سوچتے وقت ہمیں برائی اور بھلائی دونوں پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر بہنیں اپنی عمر اور شخصیت ہی کو سب کچھ سمجھتی ہیں، حالانکہ ہمیں اس ڈھانچے کو بھی دیکھنا چاہیے جو قدرت نے ہمیں بخشا ہے۔ دیکھنا یہ ہے کہ آیا ہمارا جسم مضبوط اور بھاری ہے یا کم زور و نازک۔ اور ہمارے اعضا کا آپس میں کیا تناسب ہے؟ جسم کی مناسبت سے ٹانگیں لمبی یا سر چھوٹا تو نہیں ہے؟۔

مس کارلائل کے الفاظ میں جسمانی ٹائپ کے لحاظ سے منصوبہ بنانا ہمارے مقصد کو زیادہ آسان بنا دیتا ہے جس کے لیے انھوں نے چھے ٹائپ تجویز کیے ہیں۔

(۱) **کھلاڑی ٹائپ**:۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کوئی کھلاڑی ہیں، بلکہ مقصد یہ ہے کہ آپ کا جسم مضبوط اور ہڈی چوڑی ہے۔ چربی چڑھی ہوئی نہیں ہے۔ خدوخال میں نزاکت کم ہے۔ آپ چاق و چوبند اور صحت مند ہیں ایسی خواتین ہلکے پھلکے اور باریک لباس میں بھلی نہیں معلوم ہوتیں۔ ان کو موٹا اور دبیز قسم کا لباس پہننا چاہیے۔ زیور بھی مضبوط قسم کا پہننا چاہیے۔ ان کے پاس شوخ رنگ کا لباس اچھا معلوم ہوتا ہے۔ بالوں میں زیادہ پیچ و خم نہیں ہونے چاہئیں، بلکہ بال سیدھے سادے بنانے چاہئیں میک اپ صحیح ہونا چاہیے ان کا رویہ بناوٹی بالکل نہیں ہونا چاہیے۔

(۲) **نازک اندام ٹائپ**:۔ ان کا جسم اور ناک نقشہ نازک ہوتا ہے اور بالکل گڑیا سی معلوم ہوتی ہیں، ان کے چھوٹے اور گھونگریلے بال اچھے معلوم ہوتے ہیں۔ زیورات نازک اور ہلکے پھلکے ہونے ضروری ہیں ہلکے پھلکے کپڑے ہلکے رنگوں میں اچھے معلوم ہوتے ہیں۔ ایسی خواتین کو ڈھیلے ڈھالے لباس سے بچنا چاہیے۔

(۳) **ڈرامائی ٹائپ**:۔ اس کے لیے شخصیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی لمبی نازک اور سڈول جسم کی ضرورت ہے۔ لمبے، نازک ہاتھ پیر اور دلکش نقشہ۔ بناؤ سنگھار اور صفائی کی شدید ضرورت ہے، بلکہ اس کے لیے ان کی بنیادی حیثیت ہے۔ اس انداز کی عورت کا ہر کام ڈرامائی اور بڑے پیمانے پر ہونا چاہیے۔ وہ تین لباس خصوصی ہونے چاہئیں لیکن لباس کی معمولی بدمذاقی سب کیے دھرے پر پانی پھیر سکتی ہے اس لیے اس سے بچنا چاہیے۔

(۴) **مہذب خاتون ٹائپ**:۔ یہ سنجیدہ مزاج خواتین کے لیے موزوں ترین ٹائپ ہے جس میں حسن اور خوش نمائی کے ساتھ ساتھ موزوں جسم اور اوسط درجے کی بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔ نازک نازک ہاتھ پیر اور موزوں نقشہ اس کی خصوصیات میں داخل ہے۔ لیے دیے رہنا۔ رکھ رکھاؤ پر توجہ دینا اور سمجھداری سے کام اس ٹائپ کا خاصہ ہے۔ ان کو زیورات بھاری اور اسی نوع کی دوسری چیزوں کی چنداں ضرورت نہیں ہوتی ہلکے اور صوفیانہ رنگ کے مختلف شیڈ لباس میں موزوں ترین ہوتے ہیں۔ ہر چیز صوفیانہ مناسب ہوتی ہے۔ اس ٹائپ کو معمولی بھڑک دار چیزوں سے بچنا چاہیے۔

(۵) **رومانی اور حقیقی نسوانی ٹائپ**:۔ اس انداز میں جسم گداز مگر نازک ہوتا ہے، چھوٹے چھوٹے ہاتھ پیر ہوتے ہیں اور نازک نقشہ۔ مردوں کو یہ ٹائپ اسلیے بھلا معلوم ہوتا ہے کہ کم زور اور حفاظت کے قابل معلوم ہوتا ہے اور اپنی حفاظت کے لیے ان پر بھروسہ بھی کرتا ہے۔ ایسی عورتوں کے بال گھنے اور گھونگریالے ہوتے ہیں۔ اکثر زیورات میں موتی پر زیادہ توجہ کی ضرورت ہے۔ لباس صوفیانہ اور تنگ قسم کا اچھا معلوم ہوتا ہے لباس کی پسند میں یہ بات مدنظر رکھنی چاہیے کہ بناوٹ معلوم نہ ہو اور بظاہر نہ ہو کہ آپ عمر کے لحاظ سے بالکل بچی دکھائی دینا چاہتی ہیں۔

(۶) **فیشن ایبل اور پر تکلف ٹائپ**:۔ ایسی بہت سی چیزوں کی گنجائش ہوتی ہے، درزی کے سلے ہوئے کپڑے سوٹ وغیرہ اور بہت سے نوادرات اس ٹائپ میں کھپ سکتے ہیں۔ اس ٹائپ میں میانہ انداز کے لیے کوئی گنجائش نہیں ہوتی بلکہ انفرادی خصوصیات اس کا لازم ہوتی ہیں۔ جدت اور نیا فیشن بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ نازک لمبے مگر موزوں جسم کے ساتھ ہاتھ پیر قدرے چھوٹے ہوتے ہیں۔ بالوں کا بالکل جدید انداز ہوتا ہے۔ اسکو ہلکے پھلکے نازک زیور کی ضرورت ہوتی ہے جو لباس میں کھپ سکے۔ انکے لیے ایسا انداز اختیار کرنا مناسب نہیں ہے جس سے معلوم ہو کہ بن رہی ہیں۔ الغرض عورتوں میں یہ ضروری نہیں ہے کہ ایک کے مقابلہ میں دوسرا زیادہ حسین ہو اور بہر صورت ایک ہی ٹائپ کی ہو سکتی ہے۔ بقول مس کارلائل "اصل حسن تو آپ ہی کے اوپر منحصر ہے کہ آپ کس ٹائپ میں لباس اور زیورات کو کس طرح سمو سکتی ہیں۔ ایسا کوئی مقررہ معیار نہیں ہے جس کے مطابق آپ کے انداز میں انفرادیت پیدا کی جا سکے اور نہ اس کی ضرورت ہی ہے کیونکہ کسی خاص معیار پر سختی سے کاربند رہنا بھی حسن کی انفرادیت کو ختم کر دیتا ہے، جس کی آپ خواہاں ہوتی ہیں۔

بھید کی باتیں!

محمد حسین حسان - جامعہ نگر - دہلی

آج احمد میاں مدرسے سے آئے تو چہرہ کچھ کھلایا کھلایا سا تھا۔ ان کے باپ ریاض صاحب برآمدے میں بیٹھے اخبار پڑھ رہے تھے۔ احمد میاں نے برآمدے میں قدم رکھا تو ان کی نظر پڑ گئی، سمجھ گئے کچھ دال میں کالا ہے۔

احمد میاں نے اچکن اتار دی۔ کتابیں الماری میں رکھیں اور کرسی پر بیٹھ گئے، جیسے بہت تھکے ہوئے ہوں۔

باپ نے مسکرا کر پوچھا: کہیے احمد صاحب! مزاج تو اچھا ہے؟ مدرسے میں تو خیریت ہے، کوئی خاص بات تو نہیں ہوئی۔

احمد: جی نہیں، کوئی خاص بات تو نہیں، پر آج رضی میاں کو پھر لڑکوں نے درجہ کا مانیٹر چن لیا۔

باپ: اچھا! تو پھر، کیا آپ بھی امیدوار تھے؟

احمد: جی نہیں تو، مگر لوگ جانب داری سے کام لیتے ہیں اور اس جانب داری کا مقابلہ میں تو کیا، کوئی بھی نہیں کر سکتا۔

باپ: (اخبار اسٹول پر رکھ کر) یہ بات تم یقین کے ساتھ کہہ رہے ہو؟

احمد: یقین کے ساتھ تو کوئی بات بھی نہیں کہی جا سکتی، مگر اس کا گمان یا شبہ ضرور ہے۔ کئی ماسٹر تو رضی میاں کے خاندان کے ہیں اور ہیڈ ماسٹر صاحب کو وہ اکثر تحفے دیتا رہتا ہے۔

باپ: (منہ بنا کر) چھی چھی! تم ہیڈ ماسٹر صاحب کے بارے میں ایسی بات کہہ رہے ہو! میں انہیں بہت دنوں سے جانتا ہوں۔ بہت نیک، بہت شریف، بہت اونچے آدمی ہیں۔ اور کیوں احمد میاں کیا یہ نہیں ہو سکتا کہ خود رضی میاں میں یہ قابلیت ہو، وہ بڑا نیک، ملنسار اور محنتی لڑکا ہو۔

احمد: جی ہاں، مگر . . . .

باپ: (بات کاٹ کر) دیکھو احمد میاں، میری بات سنو! یہ کچھ لوگ جو آگے بڑھ جاتے ہیں، ترقی کر جاتے ہیں اور کچھ لوگ یونہی ترقی کر جاتے ہیں تو اس کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہے۔ نامناسب یا غلط طریقوں سے بھی ممکن ہے کوئی ایک آدھ آگے بڑھ گیا ہو، پر یہ بہت ہی کم ہوتا ہے۔ عام طور پر کوئی لڑکی یا لڑکا درجہ میں میری ہو جاتا ہے تو کیوں! کامیابی کے کچھ بھید ہیں، کچھ اصول ہیں اور مدرسہ ہو یا کھیل کا میدان، یہ ہر جگہ لاگو ہوتے ہیں۔

احمد: جی درست فرمایا آپ نے۔ پر وہ بھید ہیں کیا؟

باپ: ابھی بتاتا ہوں۔ یہ پانچ بھید پانچ اصول ہیں۔ پہلا اصول یا بھید تو یہ ہے کہ چھوٹی چھوٹی چیزوں پر بھی پوری پوری توجہ کرو۔ کوئی کام تم سے کرایا جائے یا تم خود اپنی مرضی سے لے لو تو تم اس کے لیے اپنی جان لڑا دو۔ ایرانیوں کی ایک کہاوت ہے "جو چھوٹی چھوٹی باتوں پر پورا دھیان دیتا ہے، وہ بڑے کام بھی ذمہ داری سے انجام دیتا ہے"۔

احمد بہت خاموشی اور سنجیدگی سے باپ کی باتیں سنتا رہا۔ اسے اپنی کمزوری معلوم تھی۔ باپ نے اپنی بات جاری رکھی: جو لوگ چھوٹے کاموں میں لاپروائی برتتے ہیں، بڑے کاموں میں ان پر بھروسہ نہیں کیا جا سکتا۔

احمد: مگر میں تو اباجی! ہر کام میں اپنے بس بھر پوری محنت کرتا ہوں۔

باپ: ہاں کیوں نہیں، مگر بس کبھی کبھی۔ میں نے اکثر تمہیں یہ کہتے سنا ہے "مجھے اس کام سے ذرا دلچسپی نہیں" "اجی ہٹاؤ بھی! بڑا غیر دلچسپ کام ہے" اور جو کام بھی تم اس طرح بے دلی سے کرتے ہو وہ بہت خراب ہوتا ہے۔ کامیابی کے لیے ایک چیز بہت ضروری ہے۔ ہر کام جس میں تم ہاتھ ڈالو، چاہے

عروقی کی تنش وقوت بڑھ جاتی ہے، مگر ان کا اثر بہت جلد زائل ہو جاتا ہے اور انھیں بار بار یا بہت زیادہ مقداروں میں دینا پڑتا ہے (انکی زیادہ مقداریں بچوں میں خود سمی اثرات اور تشنج پیدا کر سکتی ہیں) لابیلین صرف تنفس پر اثر رکھتی ہیں اور بہت زیادہ مقداروں میں بھی محرک دورانِ خون نہیں ہوتی۔ کورامین مرکز تنفس اور عروقی حرکی مرکز کے لیے اچھی تحریک رساں دوا سمجھی جاتی ہے مگر وہ مخدراتی سمومیت کی بہت سی حالتوں میں بالکل ناکام ثابت ہوتی ہے۔ پکروٹن دورانِ خون پر اچھا اور دیرپا اثر رکھتی ہے لیکن مخدراتی سمومیت میں کافی منعش وبیدارکن اثر نہیں رکھتی۔ فی الجملہ کارڈیوزال سب سے زیادہ قابلِ اعتماد دوا معلوم ہوتی ہے کیوں کہ وہ گہرے فالج میں بھی کارگر ہوتی ہے اور مرکزی اقتداری مراکز کو طبعی درجہ پر لا سکتی ہے۔

مسلسل اور دیرپا قلتِ آکسیجن کی روک تھام کے لیے منعشات کی پچکاریاں اولین طبی تدابیر ہیں یہاں تک کہ شدید مسموم مریض داخلی علاج کے لیے دواخانہ میں داخل کیا جاسکے اور وہاں زہر خارج کرنے کی مزید تدابیر عمل میں لائی جاسکیں۔ یہ عام خیال کہ "شیرخوار بچوں میں افیون" اور مارفین کی اقل مقداریں بھی مہلک تنفسی فالج پیدا کر سکتی ہیں اور یہ کہ ابتدائی مہینوں میں افیون آمیز ادویہ کا استعمال بالکل ناجائز ہے" ایک غلط تصور ہے مارفین کی سمی خوراک تقریباً ۵ ملی گرام ہے نہ کہ ۳/۴ ملیگرام جو صبغ افیون کے ایک قطرے میں موجود ہوتی ہے۔ لہٰذا شدید اضطرابی حالتوں میں (مثلاً ایٹروپین کے زہر میں) یا تشنج کی حالتوں میں (مثلاً کچلہ یا جوہر کچلہ کی سمومیت میں) اور کوکین کے زہر کی حالتوں میں فوری علاماتی علاج (اضطراب اور تشنج کی روک تھام کے لیے) افیون کی اقل مقدار اور مسکنات استعمال کرنا چاہیے تاکہ شدید تشنجی دورے تنفسی تعطل اور خستگی پیدا کر کے شیرخوار بچہ کے لیے مہلک نہ ہو سکیں اور بچہ کی جان بچ جائے مگر مسکنات اور مخدرات کا ایسا دوائی استعمال حتی الامکان جلد از جلد اور نہایت نرمی اور احتیاط کے ساتھ کرنا چاہیے۔

درد شاق وصدمہ پیدا کر سکتا ہے لہٰذا اس کے تدارک کے لیے دافع درد اور دافع تشنج ادویہ بلکہ افیون کے مرکبات بھی (قلیل مقداروں میں) ضروری ہو سکتے ہیں۔

قے اور دست کے فوری علاماتی علاج کی ضرورت نہیں کیونکہ ان سے زہر کے اخراج میں قدرتاً مدد ملتی ہے لیکن اگر وہ زہر کے مرکزی (دماغی) اثر کی وجہ سے ہوں تو ان کا علاج بھی ضروری ہے۔

کیمیائی تریاقات: جب زہر آنتوں یا تنفس کی راہ سے نظامِ جسم میں داخل یا جذب ہو چکا ہو تو خون اور بافتوں کے اندر [illegible] کرنے کے لیے یا بے ضرر (غیر سمی) بنانے کے لیے موزوں کیمیائی تریاقات استعمال کرنا چاہیے۔ فصد اسی وقت کارآمد ہو سکتی ہے جبکہ زہر خون کے اجزا وغیرہ میں (مثلاً ہیموگلوبین یا حمرت دمویہ میں) ثبت ہو گیا ہو اور بافتوں میں اس کے جذب کی نوبت نہ آئی ہو، جب فصد مناسب نہ ہو تو محلول گلوکوز (۱۰ فیصدی محلول کے کئی لیٹر) سے بارطوبتی تعلول عمل میں لانا چاہیے (گو فصد کے مقابلہ میں یہ عمل زیادہ دقت طلب ہے اور اس میں وقت بھی زیادہ لگتا ہے)

مخصوص نوعی کیمیائی تریاقات اسی وقت استعمال کیے جاسکتے ہیں جبکہ زہر کی صحیح نوعیت معلوم ہو مثلاً میتھیلین بلیو کی پچکاریاں ان زہروں کے لیے مفید ہوتی ہیں جو خون میں "میٹ ہیموگلوبین" بنا دیتے ہیں (بچوں میں حالت سیاہوں میں کمی - انیلین کے زہر سے یا ان دافع درد ادویہ کی زیادہ مقدار سے جن میں فیناسیٹین موجود ہو یا نائٹرائٹ مرکبات کی مسلسل سمومیت سے پیدا ہو سکتی ہے)

گندھک کے زوردار مرکبات استعمال کرنا نہایت اہم تدبیر ہے یہ ہائیڈروسیانک کی سمیت میں ایک غیر سمی مرکب (رہوڈانیڈ) بنا دیتے ہیں اور دوسری دھاتوں کو (مثلاً جست یا رصاص، پارہ اور سنکھیا وغیرہ) کی سمیت میں زہری دھاتوں کو مرسوب یا خارج کر دیتے ہیں۔ دوسرے سابقہ دوائی مرکبات (جیسے کہ ڈیٹاکسین ہسٹین اور میتھونین کے ساتھ اب (BAL) بھی دیا جاتا ہے (مگر اس BAL کے استعمال میں احتیاط ضروری ہے کیوں کہ یہ خود ایک زہر ہے۔ اس کی مقدار خوراک کا تعین ہوشیاری کے ساتھ کرنا چاہیے، اور یہ مزمن رصاصی سمیت کے لیے ناموزوں ہے، بلکہ سمیت کو اور زیادہ کر سکتا ہے)
مزمن رصاصی سمیت کی حالتوں میں ہڈیوں کے اندر سے رصاصی جماؤ کو خارج کرنے کے لیے ترشہ انگیز غذا پوٹاسیم آیوڈائیڈ اور کیلسیم کا ایک نوساختہ پیچیدہ نمک مفید اور قابلِ آزمائش ہیں۔

ایک حشرات کش دوا E 605 کی سمیت کے لیے اٹروپین بڑی بڑی مقداروں میں دی جائے تو نہایت مفید اکسیری اثر رکھتی ہے۔ اسی طرح مارفین اور دوسرے افیونی مرکبات کی سمیت نیز ڈولانٹن کی سمیت کے لیے نالاربن ایک اکسیری تریاق ہے۔

وہ کام ہی غیر دلچسپ کیوں نہ ہو، خوب جی لگا کر کرو۔ اس بات کے لیے اپنے دماغ کو تیار کرو۔ آمادہ کرو۔

ایک ذہین اور سمجھدار آدمی کسی کام کی چھوٹی چھوٹی معمولی معمولی باتوں پر بھی نگاہ رکھتا ہے اور ایک لاپرواہ آدمی کہتا ہے "اجی چھوڑو بھی اس کام میں کیا رکھا ہے! اگر یہ ذرا سا کام نہ ہوا تو کون سی آفت آجائے گی کون سا پہاڑ ٹوٹ پڑے گا" مگر کام سے لگن رکھنے والا آدمی جانتا ہے کہ معمولی سے معمولی چھوٹے چھوٹے کام کی بھی اپنی جگہ ایک اہمیت ہے۔

اور بس یہی پہلا بھید ہے کامیابی کا!

احمد: اور دوسرا؟

باپ: دوسرا؟ بھئی دوسرا ہے پوری محنت اور پوری جانفشانی سے کام کرنا

احمد: (دبی آواز میں) اچھا!

باپ: آجکل بہت سی لڑکیاں اور لڑکے چاہتے ہیں کہ بس ہنستے کھیلتے اونچی سے اونچی جگہ پر پہنچ جائیں۔ وہ اس کی قیمت نہیں ادا کرنی چاہتے اور قیمت جانتے ہو کیا ہے؟ محنت، محنت، سخت محنت۔ ایسی محنت کہ کام کرتے وقت سوائے اس کام کے اور کسی چیز کا دھیان ہی نہ آئے۔

احمد: مگر آپ تو جانتے ہیں، میں کتنی محنت کرتا ہوں، ابا جی!

باپ: ہاں ہاں کبھی کبھی۔ اور اس کبھی کبھی میں بھی یہ ہے کہ ذرا ذرا سی باتوں سے تمہارا دھیان بٹ جاتا ہے۔ بات تو جب ہے کہ کام کرتے وقت تمہارے سر پہ باجہ بجے اور تمہیں خبر نہ ہو!

احمد مسکرا دیا "ابا جی سچ بات کہہ رہے تھے۔

باپ نے اپنی بات جاری رکھی: کامیابی کی پہلی شرط یہ ہے کہ انسان اپنے کام میں ایسا ڈوب جائے کہ آس پاس کی بالکل خبر نہ ہو اور یہ چیز کامیابی کے تیسرے بھید کی طرف راہنمائی کرتی ہے، اور وہ ہے ثابت قدمی، استقلال۔

احمد: یعنی؟

باپ: یعنی اپنے کام سے چمٹے رہنا۔ یہ نہیں کہ تھوڑی دیر تو خوب محنت کی پھر جی بھر گیا، آرام کی سوجھی۔ بس جمے رہو اپنے کام پہ۔ کیے جاؤ کوشش پہ کوشش، نتیجے کی پرواہ مت کرو۔ یہی چیز ہے جو ہمیں کامیابی کی طرف لے جاتی ہے۔ ہر کام مستقل مزاجی کا تقاضا کرتا ہے۔ اس کے بغیر کامیابی نہیں ہوتی۔

احمد: اور چوتھا بھید ابا جی؟

باپ: تن دہی اور مستعدی۔ ہر کام اپنے وقت پر کرنا، وقت سے پورا پورا فائدہ اٹھانا۔ ایک لمحہ بھی ضائع نہ کرنا، وقت روپیہ سونا چاندی ہیرے جواہرات سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔

احمد: اچھا ابا، اور کوئی بات؟

باپ: بس ایک اور، اور وہ ہے ملنساری، تواضع، انکسار، خوش مزاجی، خوش خلقی، ہر ایک سے جھک کے ملنا، ہر ایک کی طرف محبت، مہربانی اور دوستی کا ہاتھ بڑھانا اور بھئی احمد میاں میرے خیال میں تو یہ پچھلے سب بھیدوں سے زیادہ اہم ہے۔ بہت ممکن ہے کہ کوئی شخص توجہ سے کام کرتا ہو، بہت محنت سے کرتا ہو، مستقل مزاج ہو، مستعد ہو اور پھر بھی ناکام رہے، محض اکھڑپن اور کھردرے مزاج کی وجہ سے" یہ سن کر احمد میاں پھر چپ ہو گئے۔ باپ نے ان کی دکھتی رگ پکڑ لی تھی۔ وہ کچھ سوچ کر بولے،

اچھا دیکھیے رضی میاں کے بارے میں ایک بات میری سمجھ میں آئی۔

باپ: کیا؟

احمد: یعنی یہ کہ اسے لڑکوں نے کلاس کا مانیٹر کیوں چنا۔ وہ سچ مچ بہت نیک، شریف، خوش مزاج، خوش اخلاق لڑکا ہے۔ ہر ایک سے بہت محبت، خلوص اور شائستگی سے ملتا ہے۔

باپ نے ایک قہقہہ لگایا "ہاں بھئی اب بات تمہاری سمجھ میں آئی یعنی اسے کامیابی اس لیے ہوئی کہ اس نے کامیابی کے سچے اصولوں کی پابندی کی۔

احمد: شاید وہ ان پانچوں بھیدوں کو جانتا ہوگا؟

باپ: شاید جانتا ہو، بہر حال میں نے تو اسے بتائے نہیں۔ پر احمد میاں اب تم تو انہیں جان گئے ہو گے اور ان پر چل کر کامیابی کا سراغ لگا سکتے ہو۔

احمد میاں کی آنکھوں میں جیسے چمک سی آگئی۔ بڑے جوش سے بولا "آپ ٹھیک کہتے ہیں ابا جی، اب میں بھی پوری کوشش کروں گا۔ کیا عجب جو اگلے سال وہ مجھی کو چن لیں"۔

ہوئی ہیں اور ایک دوسرے سے ذرا الگ ہیں۔ وہ اپنے دونوں ہاتھوں سے میز کے تختے کو دونوں طرف پکڑے ہوئے ہیں تاکہ پھسل نہ جائیں۔ وضع حمل کی صورت میں جبکہ یہ پوزیشن کبھی کبھی ضروری اور مفید ہوتی ہے۔ ایک مددگار بازو پکڑے رہتا ہے لیکن ایک عورت جسکے پٹھے مضبوط اور جو پھرتیلی ہے خود اس پوزیشن میں میز پر لیٹ سکتی ہے۔ جب یہ اطمینان ہو جائے کہ ٹانگیں اور پیڑو جہاں تک ممکن ہے میز کے سرے پر ہیں وہ اپنی ٹانگوں کو ایک دوسری کے قریب لانا شروع کرتی ہے اور جسم کی طرف اوپر اٹھاتی ہے لیکن جہاں تک ہو سکے گھٹنوں کو نہ موڑا جائے۔ ٹانگوں کو جسم کے اوپر لانے کے بعد وہ میز کو چھوڑ سکتی ہے اور اپنے ہاتھوں کو اس ورزش کے اور حصے پورے کرنے کے لیے آزاد کر سکتی ہے۔ اس کی دو صورتیں ہو سکتی ہیں:۔

(ا) مثالی طریق کار (جیسا کہ شکل نمبر ۱۳ میں ہے)۔

ٹانگوں کو ہاتھوں سے پکڑ لو۔ ایک ہاتھ سے ایک ٹانگ اور دوسرے سے دوسری اور جتنا اونچا ہاتھوں کو رکھ کر پکڑ سکو بہتر ہے۔ ٹانگوں کو جسم سے جتنا قریب رکھ کر اوپر اٹھا سکو اور آگے بڑھا سکو اتنا ہی اچھا ہے۔ اس کا خیال رکھو کہ گھٹنے سیدھے رہیں۔ ٹانگیں کچھ الگ رہیں گی۔ ٹانگوں کو جتنا اوپر اٹھا سکو اتنا اوپر اٹھا کر پھر ٹانگوں کو آہستہ آہستہ نیچے لے آؤ اور پھر میز کے تختے کو دونوں طرف دونوں ہاتھوں سے پکڑ لو مگر اس کا خیال رکھو کہ جھٹکے نہ لگیں۔

(ب) ورزش نمبر ۱۹ کی دوسری صورت یہ ہے کہ ٹانگیں گھٹنوں پر سے مڑ جائیں۔ یہ پیڑو کا دوسرا موڑ ہے جس کو ہاتھوں سے گھٹنے پکڑ کر اور ان کو جسم کی طرف کھینچ کر پھیلا دیا جا سکے۔ لیکن اس کا خیال رکھو کہ ٹانگیں ایک دوسری سے کچھ الگ رہیں۔ چند منٹ تک ہی انداز میں بے حس و حرکت رہو اس کے بعد ٹانگوں کو آہستہ آہستہ پورے طور پر اوپر اٹھا لو اور گھٹنے بھی پھیلا لو تاکہ تمہارے ہاتھ میز کو پکڑنے کے لیے آزاد ہو جائیں اور تم اصلی پوزیشن پھر اختیار کر لو۔ یکسرت بھی مبتدیوں کے لیے مناسب نہیں ہے۔

استراحت کے لیے ورزشیں

۲۰۔ پیڑو کا پہلو کے بل جھکاؤ (شکل نمبر ۱۴ اور ۱۵)

کمر کے بل چت لیٹ جاؤ۔ گھٹنوں

شکل نمبر ۱۴

شکل نمبر ۱۵

کو اٹھا کر جسم کے قریب لے آؤ۔ پیر فرش کے اوپر لگے رہیں (دیکھو شکل ۱۴) اس کے بعد گھٹنوں سے نیچے ٹانگوں کو تیز حرکت کے ساتھ ادھر ادھر جھکاؤ (شکل ۱۵) اس سے پیڑو کو بھی ادھر ادھر حرکت ہوگی۔ ٹانگوں میں سختی اور کڑا پن نہ آنے دو۔ اگر یہ ورزش صحیح طور پر کی جائے تو اس سے پیٹ کے پٹھوں کو، سرین کے پٹھوں کو اور ران کے پٹھوں کو آرام پہنچے گا۔ پورا پورا فائدہ حاصل کرنے کے لیے اس ورزش کو پھرتی سے بار بار دہرانا چاہیے۔

۲۱۔ پیڑو کی بغلی پوزیشن (شکل نمبر ۱۶ اور ۱۷)

شکل نمبر ۱۶

شکل نمبر ۱۷

ایک پہلو پر لیٹو۔ گھٹنے جسم کی طرف اٹھے ہوئے رہیں۔ پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دو اور بہت آرام سے لیٹ جاؤ جیسے رات کو سونے کے لیے لیٹتی ہو۔ اس کے بعد سرین کے اور رانوں کے پٹھوں کو کھینچو۔ پیڑو کو آگے نکالے ہوئے (شکل نمبر ۱۷) چند منٹ کے لیے پٹھوں کو تنا ہوا اور پیڑو کو محراب کی شکل میں رکھو پھر ڈھیلا چھوڑ دو۔ اس ورزش سے پیٹ اور سرین اور رانوں کے پٹھے لچک دار ہو جائیں گے۔

حیض سے پہلے "تناؤ"

بنیر - ل - پی - داس - لاہور

حیض سے پہلے ذہنی اور جسمانی تناؤ ایک ایسا پُراسرار راز ہے، جس نے ڈاکٹروں کو صدیوں سے تذبذب میں ڈال رکھا ہے۔ آخر جب حیض کا وقت قریب آتا ہے تو عورت میں ذہنی اور جسمانی تناؤ کیوں پیدا ہو جاتا ہے؟ طبیعت کیوں بوجھل محسوس ہوتی ہے؟ کیوں بعض عورتوں کو تو حیض آنے سے پہلے محض معمولی سی بے آرامی محسوس ہوتی ہے اور بعض میں بیقراری اتنی بڑھ جاتی ہے کہ انہیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جسم پھٹ جائیگا؟ اور سب سے بڑا سوال یہ ہے کہ جب حیض شروع ہو جاتا ہے، تو کیوں یہ علامتیں کم ہونی شروع ہو جاتی ہیں؟

حیض سے پہلے کا یہ تناؤ عورتوں کے اعصابی امراض میں سب سے زیادہ عام بیماری ہے۔ آٹھ یا دس دن حیض شروع ہونے سے پہلے تقریباً ہر عورت چڑچڑی، سست و کاہل اور کچھ کمزور ہوتی ہے اور کام کرنے کی صلاحیت میں کمی محسوس کرتی ہے۔ بعض عورتوں کی کمر میں اور بعض کے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ بعض عورتوں کی چھاتیاں قدرے تن جاتی ہیں اور ان میں کچھ درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ سب سے حیران کن بات یہ مشاہدہ کی گئی ہے کہ عورتیں اکثر تشدد کے جرم ان دنوں میں دوسرے دنوں کی بہ نسبت چار گنا زیادہ کرتی ہیں۔ یورپ میں ۵۰۰ ایسے موٹر کے حادثات کا مطالعہ کیا گیا جن میں حادثہ کی مرتکب عورتیں تھیں ان عورتوں میں سے اکثر تعداد ان عورتوں کی تھی جن کا حیض شروع ہونے والا تھا۔ اسی طرح امریکا میں عورتوں کے جیل خانہ کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ مجرم خونی عورتوں نے ان ایام میں قتل کیے جبکہ ان کے حیض شروع ہونے میں آٹھ یا دس دن باقی تھے۔ جو عورتیں کارخانوں میں کام کرتی ہیں ان کے مطالعہ سے معلوم ہوا ہے کہ اس تناؤ کی وجہ سے جو عورتیں کام سے غیر حاضر ہوتی ہیں یا وہ کام پر تو آتی ہیں، لیکن ان کی کارکردگی کی اہلیت کم ہو جاتی ہے اس سے ہر سال تین ہفتے فی عورت کے کام کے حساب سے نقصان ہوتا ہے۔

یہ راز ڈاکٹروں کے لیے ایک چیلنج ہے اور وہ ڈاکٹر جو اس مسئلے کے راز کو سلجھانے کی کوشش کر رہے ہیں انھوں نے اس ضمن کی ہر چیز یعنی ہارمون سے لے کر جسم کے وزن تک کا معائنہ کر ڈالا ہے۔ جسم کا وزن سب سے زیادہ ضروری جسمانی علامت سمجھا گیا ہے۔ کسی خاص وجہ سے حیض آنے سے ایک ہفتہ قبل عورت کے جسم میں فالتو سیال مادے اکٹھے ہو جاتے ہیں اور عموماً عورتوں کا وزن ۲ پونڈ ان کے اصل وزن سے بڑھ جاتا ہے لیکن ان عورتوں کا وزن جن میں حیض سے پہلے تناؤ شدید ہوتا ہے، پانچ، چھ، آٹھ یا دس پونڈ بڑھ جاتا ہے۔ ایسی حالت میں عورت اپنے جسم کو غیر معمولی طور پر بوجھل محسوس کرتی ہے جب حیض شروع ہو جاتا ہے تو یہ سیال مادے بھی خارج ہو جاتے ہیں، اس لیے بوجھل پن اور تناؤ دور ہو جاتا ہے۔

بعض ڈاکٹروں نے سوچا کہ کیوں نہ کوئی ایسی پیشاب آور دوا دی جائے جس سے یہ سیال مادہ خارج ہو جائے۔ چناں چہ انھوں نے تجربہ کے طور پر بعض عورتوں کو ایمونیم کلورائڈ دیا۔ ان کے مزاج اور طبیعت کا مشاہدہ کرنے پر معلوم ہوا کہ بہت سی عورتوں کو اس دوا سے سکون ہو جاتا ہے لیکن بعض مریض عورتیں ایسی بھی تھیں، جن کو اس دوا سے کچھ افاقہ نہ ہوا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض حالتوں میں محض یہ سیال مادہ ہی تناؤ کا باعث نہیں ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ولیم بکرز درد کے ساتھ حیض آنے کا علاج ڈھونڈ رہے تھے ان کے مشاہدہ سے معلوم ہوا کہ ایمونیم کلورائڈ سے دوران حیض میں تو کچھ فائدہ نہیں ہوتا لیکن حیض سے پہلے کے دنوں میں یہ بہت زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے جس سے زائد سیال مادہ خارج ہو جاتا ہے اور تناؤ جاتا رہتا ہے۔

اسی دوران میں نیویارک میڈیکل کالج کے ڈاکٹر جوزف مورٹن نے مشاہدہ کیا کہ بے ہوشی، تھکاوٹ اور میٹھی اشیا کے کھانے کی خواہش بالکل ذیابیطس کے مریض کے مشابہ ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا تھا کہ کیا وجہ ایک ہی ہے؟ کیوں کہ ان ایام میں خون کی شکر میں ایک نمایاں کمی واقع ہو جاتی ہے جس سے تھکن، کمزوری اور چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے اور جسم بوجھل محسوس ہونے لگتا ہے۔ چناں چہ ڈاکٹر مورٹن نے ایک نسخہ تیار کیا جس کا نشانہ صرف مرض کی ایک ہی علامت پر نہ تھا بلکہ

دیسی چائے کا جدید فارمولا

یہ چائے نہایت مفید اور خوش ذائقہ ہے اور چائے کے جملہ نقائص اور مضر اثرات سے پاک ہے۔ اسکو استعمال کرنے سے دل دماغ تروتازہ، طبیعت چست و چالاک، بینائی تیز ہوتی ہے، تھکاوٹ دور ہوکر فرحت حاصل ہوتی ہے۔ لطف یہ کہ عام دیسی چائے کی طرح اس کا ذائقہ دوا یا جوشاندہ جیسا نہیں بلکہ بہت لذیذ ہے اور موسم سرما کے لیے تو تحفہ ہے، جسم کو گرم رکھتی ہے۔

برہمی ۲ چھٹانک، تلسی کے پتے ۵ تولے، الائچی خورد ایک تولہ، تیج پات ایک تولہ، لونگ ۶ ماشے، سونٹھ ۹ ماشے، دارچینی ۶ ماشے، جائفل ۲ ماشے، جاوتری ۳ ماشے، سونف ۴ ماشے، کلیجن ۶ ماشے، گلاب کے پھول ۳ تولے، ونیلین ۱ ڈرام، عطر گلاب اصلی ۸ قطرے، عطر کیوڑہ ۱۲ قطرے، روسا آئل ۲ قطرے۔

خشک ادویہ کو کوٹ کر عطریات و نیلین ملالیں۔ تیار ہے۔

ترکیب استعمال چائے کی طرح جو کہ عام ہے۔

چاک بتی اور سلیٹ پنسل بنانا

(۱) چاک بتی بنانے کا صحیح فارمولا: پلاسٹر آف پیرس ۶۰ حصے، چائنا کلے (کھریا مٹی سفید) ۳۰ حصے، زنک اوکسائڈ لائٹ یا میگنیشیم کاربونیٹ لائٹ ۵ حصے، متھیلین بلو لوٹبی کونس اور پانی تقریباً ۹۰ تا ۱۰۰ حصے۔

ترکیب: پہلے پانی میں متھیلین بلو کو حل کریں اور بقیہ تینوں اشیا جو نہایت باریک پسی ہوئی اور چھنی ہوئی ہوں، کو اس پانی میں گھول کر جلدی سے سانچوں میں بھردیں۔ چند منٹ بعد چاک جم جائیں تو آہستہ سے سانچے کو کھول کر چاک نکال لیں اور بدستور اسی طرح چاک بنائیں۔ یہ عمدہ قسم کے چاک کا فارمولا ہے جس سے چاک نہایت عمدہ سفید تیار ہوتے ہیں۔ عام بازار میں فروخت ہونیوالے چاک گھٹیا قسم کے ہوتے ہیں جس کا فارمولا نیچے دیا جاتا ہے۔

عام قسم کے چاک

پلاسٹر آف پیرس ۶۶ حصے، کھریا مٹی پسی ہوئی ۳۴ حصے، پانی حسب ضرورت۔ **ترکیب:** دونوں چیزوں کو ملاکر پانی میں گھول کر گاڑھی لئی کی طرح مسالا تیار کریں اور سانچوں میں بھرلیں۔

(۳) رنگین چاک

پلاسٹر آف پیرس ۲۶ حصے، کھریا مٹی سفید عمدہ قسم ۴۴ حصے، زنک اوکسائڈ لائٹ ۱۵ حصے، منرل طرہ ۲ حصے، عمارتی رنگ و روغن میں ڈالنے والے رنگ، حسب پسند۔ پانی تقریباً ۲۲ تا ۲۵ حصے یا حسب ضرورت۔

ترکیب: تمام چیزیں آپس میں ملاکر باریک چھلنی سے چھان کر پانی سے سخت میدے کی طرح گوندھ لیں اور سانچوں سے بتیاں بنالیں۔

(۴) رنگین چاک کا دوسرا فارمولا

کھریا مٹی سفید اعلیٰ قسم ۱ سیر، لیڈ اوکسائڈ ۲ چھٹانک، رنگ سوتی کپڑے رنگنے والا حسب ضرورت، چاولوں کی پیچ (ماٹ) یا گوند کا لعاب ۵ چھٹانک۔ ایک حصہ گوند، ۳ حصے پانی۔

ترکیب: لعاب گوند یا پیچ وغیرہ میں حسب ضرورت رنگ گھول کر باقی دونوں چیزیں آپس میں ملاکر اچھی طرح لعاب سے سخت گوندھ کر بتیاں بنالیں۔

سلیٹ پنسل (سخت)

سلیٹ پتھر نہایت باریک پسا ہوا ۱ سیر، پلاسٹر آف پیرس ۱ چھٹانک، بجھا ہوا چونا خشک شدہ ۱ چھٹانک، سوڈا سلیکیٹ ۳ چھٹانک، پانی بقدر ضرورت

سلیٹ پنسل (نرم)

کھریا مٹی ۸ اونس، بجھا ہوا چونا خشک ۵ اونس، سوپ اسٹون ۳ اونس، سلیٹ پتھر کا باریک سفوف ۲ پونڈ۔ پانی بقدر ضرورت

سلیٹ پنسل (نرم) کا دوسرا فارمولا

سلیٹ پتھر کا باریک سفوف ایک سیر، چونا بجھا ہوا ۲ چھٹانک، کھریا مٹی ۲ چھٹانک، سیمنٹ ۳ چھٹانک

ترکیب: مندرجہ بالا تمام فارمولوں کی ترکیب ایک ہی ہے۔ سب چیزیں آپس میں ملاکر چھلنی سے چھان لیں اور ضرورت کے مطابق پانی ملاکر سخت میدہ کی طرح گوندھ لیں اور ہاتھ سے یا دستی سانچوں سے یا اگر ممکن ہو تو مشین سے (جو سیویاں بنانے کی مشین کی طرح اکثر سیو وغیرہ بنانے والے بنوا لیتے ہیں) کے ذریعہ بتیاں تیار کرلیں اور دھوپ میں خشک کرنیکے بعد سان یا پتھر پر گھس کر سرے نوک دار بنالیں اور پیک کرکے فروخت کے لیے بھیج دیں۔

نرم سلیٹ پنسل کا ایک اور فارمولا (بہ طریقہ گرم)

کھریا مٹی ایک پونڈ، چونا بجھا ہوا ۲ اونس، سوہاگہ ۲ اونس

سخت آٹے کی طرح گوندھ کر بتیاں بنالیں اور خشک ہونے پر ۵ منٹ بھٹی میں پکائیں۔ بھٹی میں پتھر کا کوئلہ جلایا جاتا ہے اور ٹمپریچر اتنا ہونا ضروری ہے جس سے پنسلیں سرخ ہوجائیں۔ تب آہستہ آہستہ سرد کرکے پیک کرلیں۔

نہایت عمدہ نرم پنسل تیار ہوگی۔

کونین

بسنت کمار چٹرجی

سب لوگ حیران تھے اور حیرانی کی بات بھی تھی!

ڈاکٹر بنرجی سائنس کے ڈاکٹر ہیں لیکن لوگوں نے دیکھا کہ وہ یکایک سائنس سے قطع تعلق کر کے وکیل بن گئے ہیں۔ کہاں سائنس کے تجربات اور کہاں وکالت واقعی تعجب ہی کی بات تھی! لیکن صرف تعجب سے تو تسکین نہیں ہو سکتی اس اچانک تبدیلی کی وجہ بھی معلوم ہونی چاہیے تھی اور وجہ خود ڈاکٹر بنرجی سے زیادہ کون بتا سکتا تھا! ایک روز میں ان کے دولت خانہ پر حاضر ہوا اور ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کے ساتھ چائے کے گھونٹ لیتے ہوئے بات چیت ہونے لگی۔ اس سے پہلے جب کبھی اس گھر میں آنے کا اتفاق ہوتا تھا مجھے ناشتہ پر ہمیشہ کیل ہی کیل ہوتے نظر آتے تھے۔ چنانچہ میں سمجھ گیا کہ ڈاکٹر صاحب کی وکالت کچھ اچھی طرح چل نہیں رہی ہے۔ اِدھر اُدھر کی باتوں کے بعد میں سیدھا اپنے مطلب پر آیا۔ میں نے پوچھا "اچھا ڈاکٹر صاحب! یہ تو بتائیے کہ سائنس کے ساتھ آپ کا تعلق یوں اچانک کیوں ٹوٹ گیا؟"

سائنس داں ڈاکٹر بنرجی اس طرح ہنسے جیسے وہ میرے اس سوال کا انتظار ہی کر رہے تھے۔ بولے "کبھی کسی کے بچے کا دل بہلایا ہے؟"

بات میری سمجھ میں نہ آئی۔ میں بیوقوفوں کی طرح ڈاکٹر صاحب کا منہ تکنے لگا۔ وہ بولے "میری بھتیجی کملا کو تو تم نے دیکھا ہی ہے، بچپن میں مجھ سے ضد کیا کرتی تھی۔ کہتی "چاچا جی! آپ وکیل بنیں گے نا؟" اور مجھے "ہاں" کہنا ہی پڑتا۔ میرا جواب سن کر وہ خوشی سے اچھلنے لگتی۔ کہتی "ہاں چاچا جی آپ ضرور وکیل بنیں گے، بابا سے بھی بڑے وکیل"۔ اب پتہ نہیں میں کتنا بڑا وکیل بنا ہوں، لیکن کملا کی وہ خواہش میں نے ضرور پوری کر دی۔"

ایک لمبی سانس لیکر ڈاکٹر بنرجی خاموش ہو گئے۔

کملا کے انتقال کی خبر مجھے مل چکی تھی۔ بڑی ہونہار لڑکی تھی۔ الٰہ آباد میں اس کی شادی ہوئی تھی۔ اس کے شوہر ستیش چندر سرکاری افسر تھے مگر اچھے شوہر ثابت نہ ہوئے۔ لیکن اس وقت اس قصے کو لے بیٹھنے سے اصل بات ادھوری رہ جاتی۔ اس خیال سے میں بھی چپ رہا۔

کچھ دیر خاموش رہنے کے بعد ڈاکٹر بنرجی نے پھر کہنا شروع کیا "کملا چل بسی تو پھر کبھی اس کی یاد نہ آتی۔ اس کا بچہ ہے لاڈ کرتا تھیں کیں وہ جنون خط لکھے کہ ستیش کا دل دہل جاتا... خیر چھوڑو ان باتوں کو"

ڈاکٹر صاحب کا موڈ دیکھ کر میں بھی چپ ہو رہا۔ دوسری بار چائے کا ایک گھونٹ لیکر انھوں نے نئی بات چھیڑی۔ بولے "ایک کام سے گوبند پور گاؤں گیا تھا۔ اتفاق سے بیمار پڑ گیا۔ کافی دنوں تک تکلیف اٹھانی پڑی۔ آخر ایک نومشق ڈاکٹر کے علاج سے اچھا ہو گیا۔ نومشق میں اسی عمر کے لحاظ سے کہہ رہا ہوں، ورنہ ڈاکٹری کے فن میں وہ پختہ ہو چکا تھا۔ علاج کے دوران ہی میں مجھے اس سے کچھ لگاؤ ہو گیا تھا۔ عجیب فلسفی قسم کا نوجوان تھا۔ اکثر معاملات میں اپنی ایک الگ رائے رکھتا تھا جس سے بات چیت میں ایک خاص دلچسپی پیدا ہو جاتی تھی۔ اس کا نام تھا ڈاکٹر رمیش۔ آخری دن وہ معائنہ کر کے رخصت ہونے لگا تو میں نے اسے اپنے ہاں کلکتہ آنے کی دعوت دی۔ مگر جیسے وہ ناراض سا ہو گیا۔ بولا "مجھے معاف کیجیے گا ڈاکٹر صاحب! میں ڈاکٹر کے سوائے اور کسی حیثیت میں کسی کے گھر نہیں جاتا اور کلکتہ میں تو میں پریکٹس نہیں کرتا۔ اس لیے آپ کے گھر جانے کی یوں بھی کوئی ضرورت نہیں پڑ سکتی۔"

یہ جواب سنکر مجھے سخت حیرت اور کوفت ہوئی۔ میں کچھ کہنا ہی چاہتا تھا کہ وہ اچانک پھر کرسی پر بیٹھ گیا اور کسی قدر جذباتی لہجے میں کہنے لگا "میں آپ کو اپنی زندگی کا ایک واقعہ سناتا ہوں ڈاکٹر صاحب! اپنے فن کی کوتاہی اور اپنے پیشہ کی سب سے بڑی ناکامی کی یہ کہانی میں نے اس سے پہلے کبھی کسی کو نہیں سنائی!"

اس کے بعد ڈاکٹر رمیش نے مجھے جو کہانی سنائی اسے میں اپنے الفاظ میں آپکو سناتا ہوں۔ اس دوران میں ملازم تازہ چائے رکھ گیا تھا۔ ایک پیالی اور بنا کر میری طرف بڑھاتے ہوئے ڈاکٹر بنرجی نے کہنا شروع کیا "ان دنوں ڈاکٹر رمیش لکھنؤ میں تھا۔ ابھی اس نے پریکٹس شروع ہی کی تھی۔ ایک روز رات کے ۲ بجے اسے ایک مریضہ کے گھر جانا پڑا۔ مریضہ ۲۲-۲۳ سال کی ایک نہایت خوبصورت اور باوقار خاتون تھی اور تیز بخار میں بے ہوش سی پڑی تھی۔ گھر میں ایک نوکر کے سوائے اور کوئی مرد نہیں تھا۔ چنانچہ مالکن کے کہنے پر رمیش نے وہیں رہ کر علاج کرنا منظور کر لیا۔

پہلے چند گھنٹوں میں ڈاکٹر رمیش نے مریضہ کو یکے بعد دیگرے کئی انجکشن دیئے۔ امید تھی کہ بخار بہت جلد اتر جائے گا۔ لیکن دن چڑھے تک بخار کی شدت میں مطلق کوئی کمی نہ ہوئی۔ الٹی مریضہ کی حالت اور زیادہ تشویشناک ہو گئی۔ ڈاکٹر رمیش پریشان ہو اٹھا۔ اس نے ایک انجکشن اور لگایا اور مریضہ کے قریب بیٹھ کر نتیجے کا انتظار کرنے لگا۔ چند منٹوں میں

بہت سی علامتوں پر حاوی نسخہ کا فارمولا حسب ذیل تھا:

ایمونیم کلورائیڈ: تناؤ کم کرنے کے لیے (مسکن دوا کے طور پر)

کیفین : دماغی سستی و کاہلی کے لیے

وٹامن بی کامپلکس، طاقت بخش اثرات کے لیے

اس کے علاوہ خون کی شکر کی کمی دور کرنے کے لیے غذائیں ایسے اجزا شامل کیے جو پروٹین کی کافی مقدار مہیا کریں (نیز نمک کی مقدار خوراک میں کم ہونی چاہیے) یہ نسخہ حیض آنے سے دس دن پہلے دیے جانے کے لیے تجویز کیا گیا۔ چنانچہ ڈاکٹر مورٹن نے اس نئے فارمولے کا تجربہ وسیع پیمانے پر نیویارک کے نزدیک عورتوں کے ایک اصلاحی جیل خانہ میں کیا۔ اس جیل خانہ کا نام ویسٹ فیلڈ اسٹیٹ فارم ہے۔

ان عورتوں میں سے جو قبل از حیض کے تناؤ کی شکار تھیں، ۲۹۴ عورتوں نے اپنے آپ کو بطور والنٹیر پیش کیا۔ ان کو برابر گردہوں میں تقسیم کر دیا گیا۔ ایک گروہ تو اپنا معمولی جیل کا کھانا کھاتا رہا۔ دوسرے گروہ کو جیل کی خوراک کے علاوہ ان کے کھانوں کے وقفوں کے درمیان زائد دودھ اور پنیر دن میں تین مرتبہ کھلایا گیا۔ ہر دو گروہوں کی نصف عورتوں کو دوا کی گولی کھلائی گئی اور دوسری نصف تعداد کو ایک مصنوعی دوا کی گولی کھلائی گئی جس میں کوئی بھی دوا نہ تھی۔ اس تجربہ کے دوران میں قیدی عورتوں کے چال چلن، مزاج اور طبیعت میں ایک نمایاں فرق دیکھا گیا۔ تین ماہ کے مشاہدہ سے معلوم ہوا کہ قانون شکنی کا کوئی بڑا جرم ان عورتوں میں سے کسی نے نہیں کیا۔ اس سے پیشتر حیض آنے سے پہلے ان عورتوں میں سے اکثر عورتیں قوانین اور جیل کے نظم و نسق کی پروا نہ کرتے ہوئے تناؤ کے ایام میں قانون شکنی کرتیں۔

اس تجربہ کے نتائج حسب ذیل ہیں:

مصنوعی گولی	معمولی غذا	۵۵ فی صد
مصنوعی گولی	خاص غذا	۳۹ " "
اصل دوا کی گولی	حسب معمول غذا	۶۱ " "
اصل دوا کی گولی	خاص غذا	۷۹ " "

اس نتیجے سے پتہ چلتا ہے کہ اس فارمولے سے بہت سی عورتوں کو فائدہ ہوا لیکن چند عورتیں ایسی بھی تھیں جن کو محض مصنوعی گولی دی گئی تھی۔ آخر انھیں کیوں کر افاقہ ہو گیا۔ اس کی وجہ اس بات کا ثبوت ہے کہ بعض عورتوں کی تکلیف محض ہیجانی ہوتی ہے، جس کا علاج نفسیاتی طور پر ہو گیا۔ چناں چہ شوہر حضرات اپنی بیویوں اور ماں باپ اپنی جوان بیٹیوں کی ان "ایام" میں پیدا ہونے والے اکثر لڑائی جھگڑوں، اور بہت سی مصیبتوں سے ٹھنڈے صبر اور عقل مندی سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

نئے مشاہدات و تجربات ہسپتالوں میں ہو رہے ہیں اور جب سے "حیض سے پہلے تناؤ" کا علاج دریافت ہوا ہے، امریکا کے کارخانوں میں کام کرنے والی عورتوں کی غیر حاضری کی تعداد کم ہونے کے علاوہ شوہر اور بیوی کے جھگڑوں میں بھی کمی واقع ہو گئی ہے۔ ویسے تو حیض شروع ہونے سے پہلے تقریباً ہر عورت میں کچھ نہ کچھ چڑچڑاپن، کاہلی اور تناؤ پیدا ہو جاتا ہے لیکن اگر یہ علامتیں زیادہ ہوں تو کسی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

خواتین کی صحت

ایک اہم ترین مسئلہ

خاتون نر و مادہ کی تقسیم کچھ انسان و حیوان پر ہی موقوف نہیں بلکہ ہر جاندار اور بے جان شے میں قانون زوج کارفرما ہے۔ اور نر و مادہ کا سنجوگ ہی ذی روح اور غیر ذی روح مخلوقات کی بقائے نوعی اور تولید مثل کا ضامن ہے۔

نظام تولید و تناسل میں نر کا عمل انعقاد حمل کے مختصر سے وظیفہ کے بعد ختم ہو جاتا ہے لیکن انعقاد نطفہ سے لے کر ولادت تک مادری وظائف طویل اور پیچیدہ اعمال پر مشتمل ہیں۔ ولادت تک ہی نہیں بلکہ ولادت کے بعد بھی مولود اپنی غذا ماں ہی کے خون سے حاصل کرتا ہے اور پرورش و نگہداشت میں بھی ایک مدت تک ماں کا محتاج رہتا ہے۔ نر کے لیے مادہ کی کشش اور اس کا حسن و جمال نوع بشری کی منزلی، تمدنی، ثقافتی، عمرانی اور سیاسی سرگرمیوں کی روح ہے۔ ظاہر بینوں کے لیے جنس جمیل کا یہی رخ زیادہ ترجمان قلب و نظر ہے۔ لیکن عورت کے چہرے کی اس سرخی کو جو صورت پرستوں کے پرشوق دلوں میں خون کی گردش کو تیز تر کر دیتی ہے، اہل بصیرت پروردگار عالم کی خلاقیت و ربوبیت کے کرشموں کا جلوہ سمجھتے ہیں۔ یہی خون ہے جس نے بشر کو پیکر انسانی عطا کیا ہے، یہی خون ہے جس نے زمانۂ طفولیت میں اسے پروان چڑھایا ہے۔

مقدس ماں اپنے جسم کی سب سے بیش بہا متاع یعنی خون سے انسان کو جنم دیتی اور جگر کا لہو چپا چپا کر اسے پالتی ہے۔ وہ ساری متاع حیات بقائے نسل کی قربان گاہ پر بھینٹ چڑھا دیتی ہے۔ وہ دوسرے جسم کو جنم دینے کے لیے صرف اپنے جسم کی ہی قربانی نہیں دیتی ہے بلکہ متاع دل کو بھی اپنے ثمر نو رستہ پر نچھاور کر ڈالتی ہے۔ غرضیکہ اس کی ہستی کی ساری پونجی بقائے نسل کے لیے وقف ہے۔ وہ اپنی ہستی مٹاتی ہے تاکہ دوسری ہستیوں کو بنائے اور سنوارے۔ دنیا کی آبادی و آسودگی، زیب و زینت اور دلوں کا گداز و فراغ عورت کی ممتا کے دم سے قائم ہے۔ اے مقدس ماں تیری انمول خدمات کا بدل کوئی چیز نہیں ہو سکتی ہم اپنے رب کی بارگاہ میں کبھی سرخرو نہیں ہو سکیں گے اگر تو اپنی چھاتی کا لہو (دودھ) نہ بخشے۔ آخرت میں تو جنت تیرے قدموں کے نیچے ہے ہی لیکن حیات دنیاوی میں بھی تیری آغوش اور تیری نظر کرم جنت سے کم نہیں ہے۔ بابا آدم کے لیے بھی جنت تیرے بغیر جنت نہیں بن سکی۔ وہ زیادہ سے زیادہ کوشش حقیقت میں کم ہے جو مادری مشن میں عورت کی دستگیری اور مشکل کشائی کرے۔

زنانہ اعضائے تولید

ہر پودا اور ہر حیوان کی ہستی کا آغاز ایک کیسہ سے ہوتا ہے۔ یہ کیسہ (انڈا) اگر نباتی ہو تو رحم گل میں زرگل کی خاک سے بار دار ہو کر تخم کی شکل اختیار کرتا ہے اور اگر حیوانی انڈا ہو تو رحم حیوان میں نر حیوان کے نطفہ سے باردار ہو کر علقہ اور جنین کی صورت اختیار

مریضہ کو ایک سنبھالا سا آیا۔ اس نے اتنا روزہی آنکھیں کھول کر ڈاکٹر کی طرف دیکھتے ہوئے کہا "میں مرنا نہیں چاہتی ڈاکٹر صاحب! لیکن۔۔۔" وہ آگے کچھ نہ کہہ سکی۔

ڈاکٹر رمیش کو یوں لگا جیسے وہ مرض کی جڑ تک پہنچ گیا ہو۔ اسے اپنی تشخیص پر مکمل اعتماد ہو گیا۔ دل ہی دل میں اس نے عہد کیا کہ اس خاتون کو اچھا کرنا ہی ہوگا۔ پھر وہ اس سے مخاطب ہو کر بولا: "ڈرنے کی کوئی بات نہیں ہے، بہن! آپ بہت جلد اچھی ہو جائیں گی۔" مریضہ نے ایک سرد آہ بھر کر آنکھیں بند کر لیں اور بے حس و حرکت پڑی رہی۔ ڈاکٹر رمیش کو قدرے اطمینان ہوا، مگر یہ اطمینان وقتی ثابت ہوا۔ دوسرا دن بھی پورا گزر گیا اور مریضہ کو مطلق کوئی افاقہ نہ ہوا۔ ڈاکٹر رمیش پھر اپنے آپ پر سے اعتماد کھونے لگا۔ شام ہونے تک مریضہ کو پے در پے غشی کے دورے پڑنے لگے۔ سارے گھر میں کہرام مچ گیا۔ نئی دوا منگوائی گئی، نئے انجکشن لگائے گئے لیکن مریضہ کی حالت نہ سدھرنی تھی نہ سدھری۔

پانچویں دن ڈاکٹر رمیش نے محسوس کر لیا کہ وہ اس مرض کو سمجھنے میں بالکل ناکام رہا ہے۔ اس نے سوچا کہ اب گھر والوں کو اندھیرے میں رکھنا جائز نہ ہوگا۔ تجربہ تو اسے تھا نہیں اور علم جو تھوڑا بہت تھا وہ بالکل بیکار ثابت ہو چکا تھا۔ اس کے ذہن میں دوسرا ڈاکٹر بلانے کا خیال بھی آیا لیکن آخری وقت پر اس کا گھمنڈ اور نوجوانی کا جوش پھر آڑے آ گیا۔ اس نے گھر والوں کو حقیقتِ حال سے آگاہ کیا اور نہ مشورے کے لیے کسی دوسرے ڈاکٹر کو بلانے کی تجویز رکھی۔

اب تک شاید تم سمجھ گئے ہو گے کہ وہ نوجوان خاتون اس مرض سے جانبر نہ ہو سکی۔ ڈاکٹر رمیش اسے بچا نہ سکا۔ وہ مرنے سے کئی دن پہلے ہی ہمیشہ کے لیے خاموش ہو چکی تھی۔ آخری چند دنوں میں اس نے ایک لفظ بھی منہ سے نہیں نکالا۔ شاید اس کے دل میں کچھ کہنے کو رہا ہی نہیں تھا۔۔۔"

ڈاکٹر بنرجی کچھ دیر کے لیے خاموش ہو گئے۔ دفعتاً وہ پھر بول اٹھے "جانتے ہو وہ نوجوان خاتون کون تھی؟ کملا، میری بھتیجی۔ وہ لوگ ان دنوں لکھنؤ ہی میں رہتے تھے!"

مجھے ایک دھکا سا لگا۔ میرے وہم و گمان میں بھی نہیں تھا کہ ڈاکٹر رمیش کی کہانی کا انجام اس طرح ہوگا لیکن کچھ سمجھ نہ سکا کہ ڈاکٹر صاحب کے وکالت شروع کرنے سے اس کہانی کا کیا تعلق ہے؟

رات کو کھانے پر بھی اسی ڈاکٹر رمیش کی باتیں ہوتی رہیں۔ پھر ڈاکٹر بنرجی نے اپنی آگے کی کہانی سنائی۔ کہنے لگے "اچھا ہونے کے بعد میں کلکتہ لوٹ آیا۔ مجھے پوری طرح صحت یاب ہونے میں تین ماہ لگ گئے۔ اس کے بعد میں پھر اپنے کام پر حاضر ہوا۔ لیبارٹری میں داخل ہوتے ہی میں حیران رہ گیا۔ تین ماہ کے اس عرصے میں بیسیوں نئے آدمی آ گئے تھے۔ لیبارٹری بھی پہلے سے کہیں بڑی نظر آ رہی تھی۔ صاف ظاہر تھا کہ کمپنی خوب ترقی کر رہی ہے۔ ترقی کو دیکھ کر عام طور پر خوشی ہی ہوتی ہے۔ مجھے بھی خوشی ہوئی۔ پرانے ساتھیوں کے ساتھ دعا سلام کرتا ہوا میں اپنے کیبن میں چلا گیا اور کرسی پر بیٹھ کر میز پر پڑے ہوئے کاغذات دیکھنے لگا۔ اتنے میں اچانک کمپنی کے بڑے صاحب تشریف لائے اور میرے سامنے آ کھڑے ہوئے۔ میں ہڑبڑا کر کرسی سے اٹھ کھڑا ہوا۔ صاحب بولے "کہیے کیسے مزاج ہیں، ڈاکٹر بنرجی!"

بڑے صاحب بہت مطمئن اور مسرور نظر آ رہے تھے۔ مجھے بیٹھنے کا اشارہ کرتے ہوئے بولے "امید ہے آپ پھر پوری طرح اپنا کام سنبھال لیں گے۔ آپ کو ایک خطرناک کام سونپنے کی تجویز ہمارے زیرِ غور ہے۔ اب لندن سے منظوری بھی آ گئی ہے۔ اب صرف آپ کے راضی ہونے کی دیر ہے۔"

"میرا دل خوشی سے ناچ اٹھا۔ صرف کمپنی ہی ترقی نہیں کر رہی تھی بلکہ ترقی میرے بھی قدم چوم رہی تھی۔ اپنی خوشی اور رضامندی ظاہر کرتے ہوئے میں نے پوچھا کہ نیا کام کیا ہوگا!

بڑے صاحب نے کہا "کام کچھ مشکل نہیں ہے، البتہ خطرناک ضرور ہے لیکن آپ سے ہمیں پوری امید ہے کہ آپ اسے آسانی سے سرانجام دے لیں گے۔" اس کے بعد انھوں نے مجھے نیا کام سمجھا دیا۔

کام واقعی کچھ مشکل نہیں تھا۔ صرف اتنا کرنا تھا کہ کونین کو خالص رکھنے کے بجائے اس میں چرائتہ کی اتنی کافی مقدار ملا دی جائے کہ اس کے ظاہری رنگ میں کوئی فرق بھی نہ پڑے اور لاگت آدھی رہ جائے۔ اور کمپنی کے چیف کیمسٹ کی حیثیت سے میری ذمہ داری صرف اتنی تھی کہ اس "کافی مقدار" کا پتہ لگا کر فارمولا منیجر کے حوالہ کر دوں۔ اس ذمہ داری کی انجام دہی پر ایک کثیر رقم انعام اور ماہانہ تنخواہ میں معقول اضافہ۔ یہ تھا میرا صلہ!

بڑے صاحب مجھے سب کچھ سمجھا کر چلے گئے تھے اور میں سر پر ہاتھ رکھے کرسی پر بیٹھا ہوا سوچ رہا تھا۔ ڈاکٹر رمیش کی بات اور کملا کا علاج کرنے میں اس کی ناکامی کی کہانی۔ ایک لمحہ میں سارا راز میری سمجھ میں آ گیا تھا کہ کملا کی بیماری قابو پانے میں ڈاکٹر رمیش کا سارا علم اور تمام دوائیں کیوں بیکار ثابت ہوئیں۔ خوف، نفرت اور غصے کے ملے جلے احساس سے میں کانپ رہا تھا۔

اسی وقت میں نے اپنا استعفیٰ لکھ کر بڑے صاحب کو بھیج دیا اور گھر چلا آیا۔ اس کے بعد کئی جگہ نوکری کی لیکن سب جگہ کم و بیش ایک ہی نقشہ دیکھا۔ آخر جب کونین کو چرائتے سے کسی طرح بھی الگ نہ رکھ سکا تو اپنے آپ کو اس فن اور اس پیشے سے الگ کر لینے کے سوائے اور کوئی راستہ نظر نہ آیا۔ خوش قسمتی سے ہم صاحب کے دباؤ ڈالنے پر قانون کی ڈگری لے رکھی تھی، آخر وہی کام آئی!"

رات کافی ہو چکی تھی۔ میں ڈاکٹر صاحب سے رخصت ہو کر اپنے گھر کی طرف چلا۔ سڑک پر چلتے ہوئے مجھے اچانک ڈاکٹر رمیش اور اس کی دواؤں کا خیال آ گیا۔ میں نے دل ہی دل میں طے کیا کہ کبھی رمیش سے ملوں گا تو اسے بتاؤں گا کہ کچھ دوائیں ایسی بھی ہو سکتی ہیں جو اتنی سستی ہوں کہ ان میں ملاوٹ کی ضرورت ہی نہ ہو!

خواتین کی صحت
ایک اہم ترین مسئلہ

خاتون نر و مادہ کی تقسیم کچھ انسان و حیوان پر ہی موقوف نہیں بلکہ ہر جاندار اور بے جان شے میں قانون زوج کارفرما ہے۔ اور نر و مادہ کا سنجوگ ہی ذی روح اور غیر ذی روح مخلوقات کی بقائے نوعی اور تولید مثل کا ضامن ہے۔

نظام تولید و تناسل میں نر کا عمل انعقاد حمل کے مختصر سے وظیفہ کے بعد ختم ہو جاتا ہے لیکن انعقاد نطفہ سے لے کر ولادت تک مادری وظائف طویل اور پیچیدہ اعمال پر مشتمل ہیں۔ ولادت تک ہی نہیں بلکہ ولادت کے بعد بھی مولود اپنی غذا ماں ہی کے خون سے حاصل کرتا ہے اور پرورش و نگہداشت میں بھی ایک مدت تک ماں کا محتاج رہتا ہے۔ نر کے لیے مادہ کی کشش اور اس کا حسن و جمال نوع بشری کی منزلی، تمدنی، ثقافتی، عمرانی اور سیاسی سرگرمیوں کی روح ہے۔ ظاہر بینوں کے لیے جنس جمیل کا یہی رخ زیادہ ترجاذب قلب و نظر ہے۔ لیکن عورت کے چہرے کی اس سرخی کو جو صورت پرستوں کے پرشوق دلوں میں خون کی گردش کو تیز تر کر دیتی ہے، اہل بصیرت پروردگار عالم کی خلاقیت و ربوبیت کے کرشموں کا جلوہ سمجھتے ہیں۔ یہی خون ہے جس نے بشر کو پیکر انسانی عطا کیا ہے، یہی خون ہے جس نے زمانۂ طفولیت میں اسے پروان چڑھایا ہے۔ مقدس ماں اپنے جسم کی سب سے بیش بہا متاع یعنی خون سے انسان کو جنم دیتی اور جگر کا لہو چسا چسا کر اسے پالتی ہے۔ وہ ساری متاع حیات بقائے نسل کی قربان گاہ پر بھینٹ چڑھا دیتی ہے۔

وہ دوسرے جسم کو جنم دینے کے لیے صرف اپنے جسم کی ہی قربانی نہیں دیتی ہے بلکہ متاع دل کو بھی اپنے ثمر نورستہ پر نچھاور کر ڈالتی ہے۔ غرضیکہ اس کی ہستی کی ساری پونجی بقائے نسل کے لیے وقف ہے۔ وہ اپنی ہستی مٹاتی ہے تاکہ دوسری ہستیوں کو بنائے اور سنوارے۔ دنیا کی آبادی و آسودگی، زیب و زینت اور دلوں کا گداز و فراغ عورت کی ممتا کے دم سے قائم ہے۔ اے مقدس ماں تیری انمول خدمات کا بدل کوئی چیز نہیں ہو سکتی ہم اپنے رب کی بارگاہ میں کبھی سرخرو نہیں ہو سکیں گے اگر تو اپنی چھاتی کا لہو (دودھ) نہ بخشے۔ آخرت میں تو جنت تیرے قدموں کے نیچے ہے ہی لیکن حیات دنیاوی میں بھی تیری آغوش اور تیری نظر کرم جنت سے کم نہیں ہے۔ بابا آدم کے لیے بھی جنت تیرے بغیر جنت نہیں بن سکی۔ وہ زیادہ سے زیادہ کوشش حقیقت میں کم ہے جو مادری مشن میں عورت کی دستگیری اور مشکل کشائی کرے۔

زنانہ اعضائے تولید

ہر پودا اور ہر حیوان کی ہستی کا آغاز ایک کیسہ سے ہوتا ہے۔ یہ کیسہ (انڈا) اگر نباتی ہو تو رحم گل میں زر گل کی خاک سے باردار ہو کر تخم کی شکل اختیار کرتا ہے اور اگر حیوانی انڈا ہو تو رحم حیوان میں نر حیوان کے نطفہ سے باردار ہو کر علقہ اور جنین کی صورت اختیار

مریضہ کو ایک سنبھالا سا آیا۔ اس نے انگارہ سی آنکھیں کھول کر ڈاکٹر کی طرف دیکھتے ہوئے کہا "میں مرنا نہیں چاہتی ڈاکٹر صاحب! لیکن..." وہ آگے کچھ نہ کہہ سکی۔

ڈاکٹر رمیش کو یوں لگا جیسے وہ مرض کی جڑ تک پہنچ گیا ہو۔ اسے اپنی تشخیص پر مکمل اعتماد ہو گیا۔ دل ہی دل میں اس نے عہد کیا کہ اس خاتون کو اچھا کرنا ہی ہوگا۔ پھر وہ اس سے مخاطب ہو کر بولا "ڈرنے کی کوئی بات نہیں ہے بہن! آپ بہت جلد اچھی ہو جائیں گی۔" مریضہ نے ایک سرد آہ بھر کر آنکھیں بند کر لیں اور بے حس و حرکت پڑی رہی۔ ڈاکٹر رمیش کو قدرے اطمینان ہوا، مگر یہ اطمینان وقتی ثابت ہوا۔ دوسرا دن بھی پورا گزر گیا اور مریضہ کو مطلق کوئی افاقہ نہ ہوا۔ ڈاکٹر رمیش پھر اپنے آپ پر سے اعتماد کھونے لگا۔ شام ہونے تک مریضہ کو پے در پے غشی کے دورے پڑنے لگے۔ سارے گھر میں کہرام مچ گیا۔ نئی دوا منگائی گئی، نئے انجکشن لگائے گئے لیکن مریضہ کی حالت نہ سدھرنی تھی نہ سدھری۔

پانچویں دن ڈاکٹر رمیش نے محسوس کر لیا کہ وہ اس مرض کو سمجھنے میں بالکل ناکام رہا ہے۔ اس نے سوچا کہ اب گھر والوں کو اندھیرے میں رکھنا جائز نہ ہوگا۔ تجربہ تو اسے تھا نہیں اور علم جو تھوڑا بہت تھا وہ بالکل بیکار ثابت ہو چکا تھا۔ اس کے ذہن میں دوسرا ڈاکٹر بلانے کا خیال بھی آیا لیکن آخری وقت پر اس کا گھمنڈ اور نوجوانی کا جوش پھر آڑے آیا۔ اس نے گھر والوں کو حقیقت حال سے آگاہ کیا اور نہ مشورے کے لیے کسی دوسرے ڈاکٹر کو بلانے کی تجویز رکھی۔

اب تک شاید تم سمجھ گئے ہو گے کہ وہ نوجوان خاتون اس مرض سے جانبر نہ ہو سکی۔ ڈاکٹر رمیش اسے بچا نہ سکا۔ وہ مرنے سے کئی دن پہلے ہی ہمیشہ کے لیے خاموش ہو چکی تھی۔ آخری چند دنوں میں اس نے ایک لفظ بھی منہ سے نہیں نکالا۔ شاید اس کے دل میں کچھ کہنے کو رہا ہی نہیں تھا..."

ڈاکٹر بنرجی کچھ دیر کے لیے خاموش ہو گئے۔ اچانک وہ پھر بول اٹھے "جانتے ہو وہ نوجوان خاتون کون تھی؟ کملا، میری بھتیجی۔ وہ لوگ ان دنوں لکھنؤ ہی میں تھے!"

مجھے ایک دھکا سا لگا۔ میرے وہم و گمان میں بھی نہیں تھا کہ ڈاکٹر رمیش کی کہانی کا انجام اس طرح ہوگا لیکن کچھ سمجھ نہ سکا کہ ڈاکٹر صاحب کے وکالت شروع کرنے سے اس کہانی کا کیا تعلق؟

رات کو کھانے پر بھی اسی ڈاکٹر رمیش کی باتیں ہوتی رہیں۔ پھر ڈاکٹر بنرجی نے اپنی آگے کی کہانی سنائی۔ کہنے لگے "اچھا ہونے کے بعد میں کلکتہ لوٹ آیا۔ مجھے پوری طرح صحت یاب ہونے میں تین ماہ لگ گئے۔ اس کے بعد میں پھر اپنے کام پر حاضر ہوا۔ لیبارٹری میں داخل ہوتے ہی میں حیران رہ گیا۔ تین ماہ کے اس عرصے میں بیسیوں نئے آدمی آ گئے تھے۔ لیبارٹری بھی پہلے سے کہیں بڑی نظر آ رہی تھی۔ صاف ظاہر تھا کہ کمپنی خوب ترقی کر رہی ہے۔ ترقی کو دیکھ کر عام طور پر خوشی ہی ہوتی ہے۔ مجھے بھی خوشی ہوئی۔ پرانے ساتھیوں کے ساتھ دعا سلام کرتا ہوا میں اپنے کیبن میں چلا گیا اور کرسی پر بیٹھ کر میز پر پڑے ہوئے کچھ کاغذات دیکھنے لگا۔ اتنے میں اچانک کمپنی کے بڑے صاحب بنفس نفیس میرے سامنے آ کھڑے ہوئے۔ میں ہڑبڑا کر کرسی سے اٹھ کھڑا ہوا۔ صاحب بولے "کہیے کیسے مزاج ہیں ڈاکٹر بنرجی!"

بڑے صاحب بہت مطمئن اور مسرور نظر آتے تھے۔ مجھے بیٹھنے کا اشارہ کرتے ہوئے بولے "امید ہے آپ پھر پوری طرح اپنا کام سنبھال لیں گے۔ آپ کو ایک خطرناک کام سونپنے کی تجویز ہمارے زیر غور ہے۔ اب لندن سے منظوری بھی آ گئی ہے۔ اب صرف آپ کے راضی ہونے کی دیر ہے۔"

"میرا دل خوشی سے ناچ اٹھا۔ صرف کمپنی ہی ترقی نہیں کر رہی تھی بلکہ ترقی میرے بھی قدم چوم رہی تھی۔ اپنی خوشی اور رضامندی ظاہر کرتے ہوئے میں نے پوچھا کہ نیا کام کیا ہوگا!

بڑے صاحب نے کہا "کام کچھ مشکل نہیں ہے، البتہ خطرناک ضرور ہے لیکن آپ سے ہمیں پوری امید ہے کہ آپ اسے آسانی سے سر انجام دے لیں گے۔" اس کے بعد انھوں نے مجھے نیا کام سمجھا دیا۔

کام واقعی کچھ مشکل نہیں تھا۔ صرف اتنا کرنا تھا کہ کونین کو خالص رکھنے کے بجائے اس میں چرائتہ کی اتنی کافی مقدار ملا دی جائے کہ اس کے ظاہری مادے میں کوئی فرق بھی نہ پڑے اور لاگت آدھی رہ جائے اور کمپنی کے چیف کیمسٹ کی حیثیت سے میری ذمہ داری صرف اتنی تھی کہ اس "کافی مقدار" کا پتہ لگا کر اسے پروڈکشن منیجر کے حوالہ کر دوں۔ اس ذمہ داری کی انجام دہی پر ایک کثیر رقم بطور انعام اور ماہانہ تنخواہ میں معقول اضافہ۔ یہ تھا میرا صلہ!

بڑے صاحب مجھے سب کچھ سمجھا کر چلے گئے تھے اور میں سر پر ہاتھ رکھے کرسی پر بیٹھا ہوا سوچ رہا تھا۔ ڈاکٹر رمیش کی بات اور کملا کا علاج کرنے میں اس کی ناکامی کی کہانی۔ ایک لمحہ میں سارا راز میری سمجھ میں آ گیا تھا کہ کملا کی بیماری پر قابو پانے میں ڈاکٹر رمیش کا سارا علم اور تمام دوائیں کیوں بیکار ثابت ہوئیں۔ خوف، نفرت اور غصے کے ملے جلے احساس سے میں کانپ رہا تھا۔

اسی وقت میں نے اپنا استعفیٰ لکھ کر بڑے صاحب کو بھیج دیا اور گھر چلا آیا۔ اس کے بعد کئی جگہ نوکری کی لیکن سب جگہ کم و بیش ایک ہی نقشہ دیکھا۔ آخر جب کونین کو چرائتہ سے کسی طرح بھی الگ نہ رکھ سکا تو اپنے آپ کو اس فن اور اس پیشے سے الگ کر لینے کے سوائے اور کوئی راستہ نظر نہ آیا۔ خوش قسمتی سے صاحب کے دباؤ ڈالنے پر قانون کی ڈگری لے رکھی تھی، آخر وہی کام آئی!"

رات کافی ہو چکی تھی۔ میں ڈاکٹر صاحب سے رخصت ہو کر اپنے گھر کی طرف چلا۔ سڑک پر چلتے ہوئے مجھے اچانک ڈاکٹر رمیش اور اس کی دواؤں کا خیال آ گیا۔ میں نے دل ہی دل میں طے کیا کہ کبھی لکھنؤ گیا تو جا کر اس سے ملوں گا، اسے بتاؤں گا کہ کچھ دوائیں ایسی بھی ہو سکتی ہیں جو اتنی سستی ہوں کہ ان میں ملاوٹ کی ضرورت ہی نہ ہو!

اتین کی صحت
ایک اہم ترین مسئلہ

خاتون

نر و مادہ کی تقسیم کچھ انسان و حیوان پر ہی موقوف نہیں بلکہ ہر جاندار اور بے جان شے میں قانون زوج کارفرما ہے۔ اور نر و مادہ کا سنجوگ ہی ذی روح اور غیر ذی روح مخلوقات کی بقائے نوعی اور تولید مثل کا ضامن ہے۔

نظام تولید و تناسل میں نر کا عمل انعقاد حمل کے مختصر سے وظیفہ کے بعد ختم ہو جاتا ہے لیکن انعقاد نطفہ سے لے کر ولادت تک مادری وظائف طویل اور پیچیدہ اعمال پر مشتمل ہیں۔ ولادت تک ہی نہیں بلکہ ولادت کے بعد بھی مولود [illegible] پرورش و نگہداشت میں بھی ایک مدت تک ماں کا محتاج رہتا ہے۔ نر کے لیے مادہ کی کشش اور اس کا [illegible] [illegible] عمرانی اور سیاسی سرگرمیوں کی روح ہے۔ ظاہر بینوں کے لیے جنس جمیل کا یہی رخ زیادہ تر [illegible] قلب [illegible] چہرے کی اس سرخی کو جو صورت پرستوں کے پرشوق دلوں میں خون کی گردش کو تیز تر کر دیتی ہے، اہل بصیرت پروردگار عالم کی خلاقیت و ربوبیت کے کرشموں کا جلوہ سمجھتے ہیں۔ یہی خون ہے جس نے بشر کو پیکر انسانی عطا کیا ہے، یہی خون ہے جس نے زمانۂ طفولیت میں اسے پروان چڑھایا ہے۔

مقدس ماں اپنے جسم کی سب سے بیش بہا متاع یعنی خون سے انسان کو جنم دیتی اور جگر کا لہو چسا چسا کر اسے پالتی ہے۔ وہ ساری متاع حیات بقائے نسل کی قربان گاہ پر بھینٹ چڑھا دیتی ہے۔ وہ دوسرے جسم کو جنم دینے کے لیے صرف اپنے جسم کی ہی قربانی نہیں دیتی ہے بلکہ متاع دل کو بھی اپنے ثمر نو رستہ پر نچھاور کر ڈالتی ہے۔ غرضیکہ اس کی ہستی کی ساری پونجی بقائے نسل کے لیے وقف ہے۔ وہ اپنی ہستی مٹاتی ہے تاکہ دوسری ہستیوں کو بنائے اور سنوارے۔ دنیا کی آبادی و آسودگی، زیب و زینت اور دلوں کا گداز و فراغ عورت کی مامتا کے دم سے قائم ہے۔ اے مقدس ماں تیری انمول خدمات کا بدل کوئی چیز نہیں ہو سکتی ہم اپنے رب کی بارگاہ میں کبھی سرخرو نہیں ہو سکیں گے اگر تو اپنی چھاتی کا لہو (دودھ) نہ بخشے۔ آخرت میں تو جنت تیرے قدموں کے نیچے ہے ہی لیکن حیات دنیاوی میں بھی تیری آغوش اور تیری نظر کرم جنت سے کم نہیں ہے۔ بابا آدم کے لیے بھی جنت تیرے بغیر جنت نہیں بن سکی۔ وہ زیادہ سے زیادہ دلکشی حقیقت میں کم ہے جو مادری مشن میں عورت کی دستگیری اور مشکل کشائی کرے۔

زنانہ اعضائے تولید

ہر پودا اور ہر حیوان کی ہستی کا آغاز ایک کیسہ سے ہوتا ہے۔ یہ کیسہ (انڈا) اگر نباتی ہو تو رحم گل میں زرگل کی خاک سے باردار ہو کر تخم کی شکل اختیار کرتا ہے اور اگر حیوانی انڈا ہو تو رحم حیوان میں نر حیوان کے نطفہ سے باردار ہو کر علقہ اور جنین کی صورت اختیار

مریضہ کو ایک سنبھالا سا آیا۔ اس نے انگارہ سی آنکھیں کھول کر ڈاکٹر کی طرف دیکھتے ہوئے کہا: "میں مرنا نہیں چاہتی ڈاکٹر صاحب، لیکن..." وہ آگے کچھ نہ کہہ سکی۔

ڈاکٹر رمیش کو یوں لگا جیسے وہ مرض کی جڑ تک پہنچ گیا ہو۔ اسے اپنی تشخیص پر کلی اعتماد ہو گیا۔ دل ہی دل میں اس نے عہد کیا کہ اس خاتون کو اچھا کرنا ہی ہوگا۔ پھر وہ اس سے مخاطب ہو کر بولا: "ڈرنے کی کوئی بات نہیں ہے بہن! آپ بہت جلد اچھی ہو جائیں گی۔" مریضہ نے ایک سرد آہ بھر کر آنکھیں بند کر لیں اور بے حس و حرکت پڑی رہی۔ ڈاکٹر رمیش کو قدرے اطمینان ہوا، مگر یہ اطمینان وقتی ثابت ہوا۔ دوسرا دن بھی پورا گزر گیا اور مریضہ کو مطلق کوئی افاقہ نہ ہوا۔ ڈاکٹر رمیش پھر اپنے آپ پر سے اعتماد کھونے لگا۔ شام ہوتے ہوتے تک مریضہ کو پے در پے غشی کے دورے پڑنے لگے۔ سارے گھر میں کہرام مچ گیا۔ نئی نئی دوا منگوائی گئی، نئے انجیکشن لگائے گئے لیکن مریضہ کی حالت نہ سدھرنی تھی نہ سدھری۔

پانچویں دن ڈاکٹر رمیش نے محسوس کر لیا کہ وہ اس مرض کو سمجھنے میں بالکل ناکام رہا ہے۔ اس نے سوچا کہ اب گھر والوں کو اندھیرے میں رکھنا جائز نہ ہوگا۔ تجربہ تو اسے تھا نہیں اور علم جو تھوڑا بہت تھا وہ بالکل بیکار ثابت ہو چکا تھا۔ اس کے ذہن میں دوسرا ڈاکٹر بلانے کا خیال بھی آیا لیکن آخری وقت پر اس کا گھمنڈ اور نوجوانی کا جوش پھر آڑے آیا۔ اس نے گھر والوں کو حقیقتِ حال سے آگاہ کیا اور نہ مشورے کے لیے کسی دوسرے ڈاکٹر کو بلانے کی تجویز رکھی۔

اب تک شاید تم سمجھ گئے ہو گے کہ وہ نوجوان خاتون اس مرض سے جانبر نہ ہو سکی۔ ڈاکٹر رمیش اسے بچا نہ سکا۔ وہ مرنے سے کئی دن پہلے ہی ہمیشہ کے لیے خاموش ہو چکی تھی۔ آخری چند دنوں میں اس نے ایک لفظ بھی منہ سے نہیں نکالا۔ شاید اس کے دل میں کچھ کہنے کو رہا ہی نہیں تھا..."

ڈاکٹر بنرجی کچھ دیر کے لیے خاموش ہو گئے۔ اچانک وہ پھر بول اٹھے "جانتے ہو وہ نوجوان خاتون کون تھی؟ کملا، میری بھتیجی۔ وہ لوگ ان دنوں لکھنؤ ہی میں تھے!"

مجھے ایک دھکا سا لگا۔ میرے وہم و گمان میں بھی نہیں تھا کہ ڈاکٹر رمیش کی کہانی کا انجام اس طرح ہوگا لیکن کچھ سمجھ نہ سکا کہ ڈاکٹر صاحب کے وکالت شروع کرنے سے اس کہانی کا کیا تعلق؟

رات کو کھانے پر بھی اسی ڈاکٹر رمیش کی باتیں ہوتی رہیں۔ پھر ڈاکٹر بنرجی نے اپنی آگے کی کہانی سنائی۔ کہنے لگے "اچھا ہونے کے بعد میں کلکتہ لوٹ آیا۔ مجھے پوری طرح صحت یاب ہونے میں تین ماہ لگ گئے۔ اس کے بعد میں پھر اپنے کام پر حاضر ہوا۔ لیبارٹری میں داخل ہوتے ہی میں حیران رہ گیا۔ تین ماہ کے اس عرصے میں بیسیوں نئے آدمی آ گئے تھے۔ لیبارٹری بھی پہلے سے کہیں بڑی نظر آ رہی تھی۔ صاف ظاہر تھا کہ کمپنی خوب ترقی کر رہی ہے۔ ترقی کو دیکھ کر عام طور پر خوشی ہی ہوتی ہے، مجھے بھی خوشی ہوئی۔ پرانے ساتھیوں کے ساتھ دعا سلام کرتا ہوا میں اپنے کیبن میں چلا گیا اور کرسی پر بیٹھ کر میز پر پڑے ہوئے

کچھ کاغذات دیکھنے لگا۔ اتنے میں اچانک کمپنی کے بڑے صاحب بہ نفسِ نفیس میرے سامنے آ کھڑے ہوئے۔ میں ہڑبڑا کر کرسی سے اٹھ کھڑا ہوا۔ صاحب بولے: "کہیے کیسے مزاج ہیں ڈاکٹر بنرجی!"

بڑے صاحب بہت مطمئن اور مسرور نظر آ رہے تھے۔ مجھے بیٹھنے کا اشارہ کرتے ہوئے بولے "امید ہے آپ پھر پوری طرح اپنا کام سنبھال لیں گے۔ آپ کو ایک خطرناک کام سونپنے کی تجویز ہمارے زیرِ غور ہے۔ اب لندن سے منظوری بھی آ گئی ہے۔ اب صرف آپ کے راضی ہونے کی دیر ہے۔"

"میرا دل خوشی سے ناچ اٹھا۔ صرف کمپنی ہی ترقی نہیں کر رہی تھی بلکہ ترقی میرے بھی قدم چوم رہی تھی۔ اپنی خوشی اور رضامندی ظاہر کرتے ہوئے میں نے پوچھا کہ نیا کام کیا ہوگا!

بڑے صاحب نے کہا: "کام کچھ مشکل نہیں ہے البتہ خطرناک ضرور ہے۔ آپ سے ہمیں پوری امید ہے کہ آپ اسے آسانی سے سرانجام دے لیں گے۔" اس کے بعد انھوں نے مجھے نیا کام سمجھا دیا۔

کام واقعی کچھ مشکل نہیں تھا۔ صرف اتنا کرنا تھا کہ کونین کو خالص رکھنے کے بجائے اس میں چوانسہ کی آٹے کی کافی مقدار ملا دی جائے کہ اس کے ظاہری رنگ میں کوئی فرق بھی نہ پڑے اور لاگت آدھی رہ جائے اور کمپنی کے چیف کیمسٹ کی حیثیت سے میری ذمہ داری صرف اتنی تھی کہ اس "کافی مقدار" کا پتہ لگا کر اسے پروڈکشن منیجر کے حوالے کر دوں۔ اس ذمہ داری کی انجام دہی پر ایک کثیر رقم انعام اور تنخواہ میں معقول اضافہ۔ یہ تھا میرا صلہ!

بڑے صاحب مجھے سب کچھ سمجھا کر چلے گئے تھے اور میں سر پر ہاتھ رکھے بیٹھا ہوا سوچ رہا تھا۔ ڈاکٹر رمیش کی بات اور کملا کا علاج کرنے میں اس کی ناکامی کی کہانی۔ ایک لمحہ میں سارا راز میری سمجھ میں آ گیا تھا کہ کملا کی بیماری پر قابو پانے میں ڈاکٹر رمیش کا سارا علم اور تمام دوائیں کیوں بیکار ثابت ہوئیں۔ خوف، نفرت اور غصے کے ملے جلے احساس سے میں کانپ رہا تھا۔

اسی وقت میں نے اپنا استعفیٰ لکھ کر بڑے صاحب کو بھیج دیا اور گھر چلا آیا۔ اس کے بعد کئی جگہ نوکری کی لیکن سب جگہ کم و بیش ایک ہی نقشہ دیکھا۔ آخر جب کونین کو چوانسے سے کسی طرح بھی الگ نہ رکھ سکا تو اپنے آپ کو اس فن اس پیشے سے الگ کر لینے کے سوائے اور کوئی راستہ نظر نہ آیا۔ خوش قسمتی کہ بڑے صاحب کے دباؤ ڈالنے پر تاؤ میں کی گئی نوکری سے رکھی تھی، آخر وہی کام آ گئی!"

رات کافی ہو چکی تھی۔ میں ڈاکٹر صاحب سے رخصت ہو کر اپنے گھر کی طرف پلٹا۔ سڑک پر چلتے ہوئے مجھے اچانک ڈاکٹر رمیش اور اس کی دواؤں کا خیال آ گیا۔ میں نے دل ہی دل میں طے کیا کہ کسی وقت ڈاکٹر رمیش سے ملوں گا۔ اسے بتاؤں گا کہ کچھ دوائیں ایسی بھی ہو سکتی ہیں جو اتنی سستی ہوں کہ ان میں ملاوٹ کی ضرورت ہی نہ ہو!

[illegible] وضع حمل کے بعد نفاس کے طور پر خارج ہوتا ہے۔ ایام رضاعت میں خونِ حیض دودھ کی شکل میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ خونِ حیض بالعموم ۴۵ یا ۵۰ برس تک آتا رہتا ہے۔ بعض عورتوں میں کم و بیش بھی ہو جاتی ہے۔ حیض کے بند ہو جانے کے بعد حمل کی امید منقطع ہو جاتی ہے اس لیے اس زمانے کو سن یاس (مینوپاز) کہتے ہیں۔

علاماتِ حیض

رحم کی اندرونی جھلی پر جب پورے طور پر خون کا اجتماع ہو جاتا ہے تو عروقِ شعریہ کے منہ کھل جاتے ہیں اور ان سے خون رسنا شروع ہو جاتا ہے۔ دراصل تحیض اور تبییض یہ دونوں افعال ایک ہی تحریک کے تابع ہیں۔ جب حیض کی ابتدا ہوتی ہے تو جسم میں سستی و گرانی محسوس ہوتی ہے۔ کمر میں میٹھا میٹھا درد اور ناف کے نیچے پیڑو کے مقام پر بھاری پن کی سی کیفیت ہوتی ہے۔ اندامِ نہانی میں خفیف سی خارش اور کبھی ورم سا محسوس ہوتا ہے۔ بدن ٹوٹتا ہے اور حرارت سی محسوس ہوتی ہے۔ دو تین روز بعد سفید رطوبت آنے لگتی ہے، پھر سرخ یا سیاہی مائل سرخ خون آنے لگتا ہے۔ نوجوان لڑکیوں میں جب اول اول حیض آنا شروع ہوتا ہے تو اس میں عموماً باقاعدگی نہیں ہوتی اور علامات زیادہ شدید ہوتی ہیں۔ عورتوں میں امراض زیادہ تر حیض کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں۔

ہدایات

ایامِ حیض میں مختلف امراض میں مبتلا ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس لیے ان دنوں میں مندرجہ ہدایات پر کاربند ہونا نہایت [illegible] ہے:

(۱) اس زمانے میں مباشرت سے دور رہنا نہایت ضروری ہے ورنہ خطرناک حد تک خون زیادہ آنے لگتا ہے۔

(۲) سردی لگنے سے بچنا بھی ضروری ہے۔ سرد پانی سے منہ ہاتھ دھونا یا بارش میں بھیگنا سخت مضر ہو سکتا ہے۔ علاوہ ازیں سرد اشیا مثلاً شربت، چھاچھ، دہی، آئس کریم اور سرد و ترش میووں کا استعمال بھی مضر ہے۔

(۳) ایامِ حیض میں قبض رہنا بھی مضر ہے اور آنتوں کا صاف رہنا بہت ضروری ہے۔ اسی طرح جلد کی صفائی کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔ میلے کچیلے کپڑے نہ پہنے جائیں۔ گدی پاک و صاف اور نرم کپڑے کی استعمال کی جائے اور اسے کس کر نہ باندھا جائے۔

(۴) اچھلنا کودنا، دوڑنا، زینہ پر تیزی سے چڑھنا اور اعراضِ نفسانیہ یعنی رنج و غم، خوف، وہم اور خوشی وغیرہ فتورِ حیض کا سبب ہو سکتے ہیں۔

یہ چیز محتاجِ بیان نہیں کہ حیض کی باقاعدگی پر ہی عورت کی حسن و جوانی اور دماغی و جسمانی صحت کا انحصار ہے اور حیض کے ایام عورت کے لیے مخصوص تکالیف کا زمانہ ہے۔ حیض کی بے قاعدگی اور ایام کے دوران کی جسمی تکالیف و ماندگی کے لیے ہمدرد دواخانہ نے کثیر تجربات کے بعد مستورین نامی دوا تیار کی ہے جو اپنے بیش بہا فوائد کی وجہ سے جملہ نسوانی امراض کی ایک مقبول عام دوا ہے نیز ورم رحم، درد، [illegible] رحم [illegible] کے لیے نہایت مفید و موثر ثابت ہوئی ہے۔ ہمدرد دواخانہ نہایت اعتماد کے ساتھ [illegible]

مستورین خواتین کی مخصوص بیماریوں کی ایک مجرب دوا

[illegible]

کہتا ہو۔ فی الحال حضرت انسان کی پیدائش بیضۂ انثیٰ یعنی عورت کے انڈے سے صورت پذیر ہوتی ہیں۔
عورت میں وہ عضو جس سے خصوصیت کے ساتھ تولید و تناسل کا تعلق ہو خصیۃ الرحم (بیض یعنی بیضدان) ہے۔ تناسلی افعال کی ابتدا اسی عضو سے ہوتی ہے۔ یہ وہ عضو ہے جس میں بیضۂ انثیٰ تیار ہوتا اور نشو و نما پاتا ہے۔
خصیۃ الرحم میں کیسے پائے جاتے ہیں جن میں بیضۂ انثیٰ پیدا ہو کر نضج اور تکمیل پاتا ہے۔ جب انڈا کیسہ میں پختہ ہو کر مکمل ہو جاتا ہے تو کیسہ شق ہو جاتا ہے اور اس سے بیضۂ انثیٰ خارج ہو کر پیٹرو کی غشائے عضلی میں آ جاتا ہے اور یہاں سے قاذف نالی کے کھلے ہوئے دہانے میں داخل ہو جاتا ہے۔ پھر اس بیضہ کو قاذف نالی سے گزر کر رحم تک پہنچنے میں تین دن لگتے ہیں۔
بیضہ کے اخراج کے بعد مبیض کے بقیہ کیسوں میں ایسے تغیرات واقع ہوتے ہیں جس کے نتیجہ میں (حیض کی تحریک) کا آغاز ہوتا ہے۔

دورِ حیض

عورتوں میں حیض کے دور کی مدت اٹھائیس ۲۸ یوم کی ہوتی ہے جس کو آغاز حیض کے زمانہ سے شروع کر کے چار حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

(۱) ایامِ حیض: تین سے ۵ یوم تک
(۲) مابعد حیض: دو یوم
(۳) وقفہ: تقریباً چودہ یوم
(۴) ایام ماقبل حیض: تقریباً ایک ہفتہ

اسبابِ حیض

غدۂ نخامیہ کا مقدم حصہ ایک قسم کے ہارمون پیدا کرتا ہے جس سے مبیض کے افعال میں باقاعدہ اور منظم تحریک پیدا ہو جاتی ہے اور مبیض میں ایسے تغیرات شروع ہو جاتے ہیں جو حیض کے بعد ابتدائی ۴ یوم سے ۱۰ یوم تک بیضہ کے نضج اور اخراج میں معاون ہوتے ہیں۔ عام طور پر بیضہ کے نضج کے بعد اس کا اخراج دورِ حیض کے بارہویں دن سے لیکر سترھویں دن تک واقع ہو جاتا ہے۔ بیضہ کے اخراج کے وقت جسم کا درجۂ حرارت گر جاتا ہے اور عورتوں کو کیسہ کے پھٹنے سے بیضہ کے اخراج کے وقت مخصوص قسم کا درد محسوس ہوتا ہے۔ بعض اوقات زندہ بیضہ قاذف نالی میں دورِ حیض کے چودھویں دن ہی جا پہنچتا ہے۔ لہٰذا عورت کے حاملہ ہونے کا مناسب ترین زمانہ دورِ حیض کے وسط سے چار پانچ دن پہلے سے لے کر چار پانچ دن بعد تک ہوتا ہے اور انہیں آٹھ دس دنوں کو "ایامِ امید" کہا جانا چاہیے۔ بیضہ کے اخراج کے بعد علامات حیض میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے جو پانچ یوم کے اندر یعنی اکیسویں دن اپنے منتہیٰ کو پہنچ جاتی ہے اور آغاز حیض تک اسی حالت پر رہتی ہے اور حیض کے شروع ہو جانے کے بعد یہ علامات فوراً ختم ہو جاتی ہیں۔

حیض

یہ وہ خون ہے جو ماہ بماہ عورت کے رحم سے خارج ہوا کرتا ہے۔ اس خون کی رنگت سرخ یا سیاہی مائل سرخ ہوا کرتی ہے۔ عام حالات میں یہ خون لعفین کی وجہ سے منجمد نہیں ہوا کرتا اور رحم و اندام نہانی کی دیگر رطوبات کے ملنے سے اس میں تغیر اور بدبو پیدا ہو جایا کرتی ہے۔ حالتِ صحت میں خون ہر چار ہفتہ یعنی ۲۸ دن کے بعد آیا کرتا ہے لیکن بعض عورتوں کو ۳۰ روز بعد اور بعض کو ۲۳ روز بعد بھی آتا ہے جو داخل مرض نہیں بشرطیکہ درمیانی وقفہ یکساں ہو اور کسی قسم کی بے قاعدگی نہ ہو۔

ہم محمد انور صاحب برہانپوری جنرل سکریٹری طبی کانفرنس مدھیہ پردیش کو گورنمنٹ مدھیہ پردیش نے (آیوروید ک اینڈ یونانی سسٹم آف میڈیسنس) کے ریجنل بورڈ کا ممبر منتخب کیا ہے۔ موصوف ...
اعزاز میں جبل پور طبی کمیٹی کی جانب سے بتاریخ ۲۔ دسمبر زیر صدارت شری مان پنڈت بھوانی پرشاد تیواری میئر آف جبل پور کارپوریشن، ہمدرد ڈپو جبلپور میں ایک شاندار جلسہ مبارکباد و عصرانہ ترتیب ...
شرکاء جلسہ میں مشاہیر جبل پور کے علاوہ حضرت مولانا مفتی حکیم برہان الحق صاحب صدر طبی کمیٹی شری پنڈت دوارکا پرشاد وید پریذیڈنٹ آیورویدک اینڈ یونانی طبی بورڈ، شری پنڈت ...
...ل صاحب وید، شری ڈاکٹر پچوڑی صاحب خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں۔ مقامی اخبارات کے نمائندے اور شہر کے سربرآوردہ وید صاحبان اور اطباء حضرات نے بھی شرکت کی۔
...ضرت مولانا حکیم برہان الحق صاحب نے اپنی مختصر تقریر میں حکیم محمد انور صاحب کی اُن خدمات کو سراہا جو انھوں نے مدھیہ پردیش کے خفتہ اطباء کو بیدار کر کے اُن کو منظم کرنے میں ...
...رائی۔ حکیم برہان الحق صاحب نے ویدک اور طب کی قریبی نسبت کا حوالہ دیتے ہوئے آیورویدک اینڈ یونانی سرکاری بورڈ میں حکیم محمد انور صاحب کی شمولیت کو حکومت کی بالغ نظری ...
...اس سے تعبیر فرمایا۔ شری پنڈت سندر لال صاحب وید نے حکیم محمد انور صاحب کو طب یونانی کا (مدھیہ پردیش میں) صحیح رہنما بتاتے ہوئے فرمایا کہ "میں حکیم صاحب موصوف کو اطباء
کے مطالبات کے سلسلے میں جدوجہد کرتے ہوئے کافی عرصے سے دیکھ رہا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ ایسے دردمند انسان کا بورڈ میں لیا جانا یونانی اور آیورویدک اتحادِ عمل کا موجب
...نتائج کا حامل ہوگا۔" شری ڈاکٹر پچوڑی صاحب نے طب اور وید کی یکسانیتِ عمل کا ذکر کرتے ہوئے ہمدرد دواخانہ کی لیباریٹری اور ریسرچ کے عصری امکانات کا چشم خود مشاہدہ
...دیا اور فرمایا کہ "ہمدرد دواخانہ دیسی دواؤں کو جدید سائنٹی فک طریقہ پر پیش کر کے دنیا کے سامنے ہندوستان کی مایۂ ناز طب کو ترقی کے مقام تک پہنچانے کے لیے قابلِ فخر ...
...رہا ہے۔" ـــــ یہ امر قابلِ ذکر ہے کہ جناب حکیم محمد انور صاحب صوبہ بمبئی کے لیے ہمدرد دواخانہ کے ڈسٹری بیوٹر بھی ہیں۔ (از "الفاروق" کامٹی)

اس مرکب میں مندرجہ ذیل ادویہ شامل ہیں۔

(۱) اشوک (سارسا انڈیکا) - یہ دوا رحم کی عضلاتی ریشوں پر براہِ راست اثر انداز ہوتی ہے اور خصیۃ الرحم کی یاسمن کے لیے محرک تاثیر رکھتی ہے اور ساتھ ہی رحم کے لیے مسکن ثابت ہوتی ہے۔

(۲) عشبہ (سارساپریلا) - یہ بہترین مصلح، مصفی اور مقوی خون دوا ہے، سیلان الرحم کو رفع کرتی ہے اور رحم کے دیگر امراض میں نافع ہے۔

(۳) اسگندھ (وینتھینیا سومنی فیرا) یہ مقوی، محلل، مسکن اور مفتح دوا ہے۔ طبِ یونانی میں رحم کے امراض میں بکثرت مستعمل ہے۔

(۴) اولات کمبل (ابروما آگستا) یہ دوا مقوی رحم اور مدر حیض ہے اور حیض کی ایسی بے قاعدگی میں مفید ہے جس میں عصبی درد اور اختناق دموی کی علامات موجود ہوں۔ حیض کی بے قاعدگی میں نہایت مفید ہے۔

(۵) چھوٹی چندن (راؤلفیا سرپنٹینا) بہترین منوم اور مسکن دوا ہے، فشار الدم کو کم کرتی ہے۔

(۶) بربریس آرسٹاٹا: طبِ یونانی میں یہ دوا ادرار حیض کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ امعاء کے مزلق عضلات، رحم اور دوسری ساختوں کو تحریک دیتی ہے۔

۷ پوٹاسیم برومائڈ: یہ دوا مسکن ہے، بے قاعدگی حیض کو دور کرتی ہے اور عصبی درد سر میں نافع ہے۔

۸ آہن نوشادری: اس میں لوہے کے نمکیات کی تمام خصوصیات موجود ہیں۔ لوہے کے مرکبات میں سب سے کارآمد اور کثیر الاستعمال ہے۔ لوہے کے دوسرے قابض مرکبات کی طرح طبیعت میں انقباضی کیفیت پیدا نہیں کرتا اور آسانی کے ساتھ جسم میں جذب ہو جاتا ہے۔

فارمولا

دو چائے کے چمچوں کی ایک خوراک میں مندرجہ ذیل مقدار میں نمک اجزا شامل ہوتے ہیں:

لائیکر ایکسٹریکٹ اشوکا	۹ قطرے	لائیکر ایکسٹریکٹ ابروما آگستا	۱۵ قطرے	پوٹاسیم برومائڈ	۳ء۵ گرین
" " سارساپریلا	۹ قطرے	" " راؤلفیا سرپنٹینیا	۶ قطرے	فیری اینڈ امونیا سائٹراس	۲ء۵ گرین
" " وینتھینیا سومنی فیرا	۲۳ قطرے	" " باربریس آرسٹاٹا	۹ قطرے	سکر روز	۱۵۷ء۵ گرین

ترکیب استعمال

قلتِ حیض کے لیے: ایک پوری خوراک دودھ کے ساتھ استعمال کی جائے۔ بہتر نتیجہ حاصل کرنے کے لیے ایک تولہ سونف اس کے بعد چبائی جائے۔

دردِ حیض کے لیے: ایک خوراک یومیہ نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کی جائے۔

بے قاعدگی حیض کے لیے: روزانہ ایک خوراک پانی میں یا دودھ کے ساتھ استعمال کرنا حیض میں باقاعدگی پیدا کرتی ہے۔

سیلان الرحم (لیکوریا) ایک پوری خوراک نہار منہ دودھ کے ساتھ استعمال کی جائے۔ کہنہ صورتوں میں ایک پوری خوراک صبح و شام استعمال کی جائے۔

ورم رحم: نہار منہ دو اونس پانی میں ایک خوراک حل کر کے استعمال کی جائے۔ اگر ضرورت ہو تو ایک خوراک شام کو بھی استعمال کی جائے۔

اختناق الرحم: ایک پوری خوراک روزانہ صبح کو ایک چائے کی پیالی بھر دودھ کے ساتھ استعمال کی جائے۔

ایک شیشی میں چار اونس دوا ہوتی ہے جس میں دس خوراکیں ہوتی ہیں

Pri t d at Del i Pri i W Delhi

ماہنامہ

ہمدرد صحت

دہلی

جلد ۲۶ مدیر: حکیم عبدالحمید دہلوی نمبر ۳

فی پرچہ ۴ر مارچ ۶۳ء سالانہ [illegible]

طابع وناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت، لال کنواں، دہلی

نونہال بے بی شو سنہ ۵۶ء میں انعامی وظیفہ پانے والے بچے اپنے وظیفے کی دوسری سہ ماہی کی قسط وصول کرنے کے لئے اپنے والدین کے ساتھ ۳ فروری سنہ ۵۷ء کو ہمدرد منزل (لال کنواں دہلی) میں آئے۔

کشمیر میں نباتاتی ادویہ کے "خزانے"

کشمیر ایک طرف اگر کئی ممالک کی سرحد بناتا ہے تو دوسری طرف یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ وہ ایک دلچسپ اور اہم "نباتات نامہ" کو بھی ترتیب دیتا ہے۔ ریاست جموں و کشمیر میں زیادہ سے زیادہ اور کم سے کم درجۂ حرارت ہونے کی وجہ سے ہر نوع کے دوائی پودے پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے بعض مغلوں اور یورپیوں کے لگائے ہوئے ہیں، لیکن اب سب کے سب نے اپنے آپ کو وہاں کی آب وہوا کا عادی بنا لیا ہے۔

برٹش فارماکوپیا

برٹش فارماکوپیا کے ۷۰ فیصدی دوائی پودے ہندوستان میں پائے جاتے ہیں اور ان کی تقریباً نصف مقدار صرف کشمیر سے حاصل کی جاتی ہے۔ اس میں یقیناً وہ دوائی پودے شامل نہیں ہیں، جو ہندوستان میں یونانی اور آیورویدک طریقہ ہائے علاج کے تحت استعمال کئے جاتے ہیں۔

نئی دریافت

حال ہی میں لداخ میں Physochlaina Praealta نام کا ایک پودا ملا ہے، جو Tropane Alkaloids کی وجہ سے بڑی اہمیت اختیار کرتا جا رہا ہے۔

Digitalis Purpurea اور Digitalis Lanata ...... نام کے دو پودوں کی کاشت بھی اس ریاست میں شروع کر دی گئی ہے۔ ان پودوں سے تیار کی ہوئی دوائیں قلب کے امراض میں استعمال کی جاتی ہیں۔

جراثیم کش پودے

اس قسم کے بیسیوں پودے وادیٔ کشمیر میں پائے جاتے ہیں۔ ان پودوں سے تیار کی ہوئی دواؤں کے ذریعے انسان اور فصلوں کو جراثیم کے مہلک اثرات سے بچایا جا سکتا ہے۔ ایسی دوائیں تالیفی ادویہ کی بہ نسبت زیادہ مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

عطریاتی پودے

جموں و کشمیر میں عطریاتی پودے کثرت سے پائے جاتے ہیں جن سے صابن، عطریات اور ادویات تیار کرنے میں کافی مدد مل سکتی ہے اور ان چیزوں کی درآمد بند کرکے ہندوستان ان اشیاء میں بھی خود کفیل ہو سکتا ہے۔

نئے تجربات

کشمیر کا کچھ حصہ پاکستان میں چلے جانے کے بعد ریاستی حکومت کو کافی تشویش ہو گئی تھی، کیونکہ زیادہ تر دوائی پودے کشمیر کے پاکستانی علاقے میں پائے جاتے ہیں۔ چناں چہ ریاستی حکومت نے انہی پودوں کی کاشت اپنے علاقے میں شروع کر دی ہے اور اس تجربے میں وہ بہت کامیاب ہے۔ اس سلسلے میں حکومتِ کشمیر کو انڈین کونسل آف ایگری کلچرل ریسرچ سے کافی امداد (مالی و تحقیقاتی) ملتی ہے۔

یونسکو

اسٹیٹ کو غیر ملکی پودوں کے بیج یونسکو سے ملتے ہیں۔

(امرت بازار پتریکا — ۳ فروری ۵۸ء)

از شاعر ہمدرد
ہماری توانائی
ذریعہ ہو توانائی جہاں میں سربلندی کا
نہاں ہے راز بل میں زور میں اقبالمندی کا
قوی افراد جن قوموں کے ہیں دنیا میں اے ہمدم
انھیں قوموں کا دیکھو آج سرافراز ہے پرچم
ممالک فخر ہے جن کو ترقی کی امامت کا
بہت اعلیٰ انہی ملکوں میں ہو معیار صحت کا
میسر خون میں قوت ہو اور حاصل ہو بل دل میں
تو پھر جلوہ فگن ہوگا نہ کیوں نور ازل دل میں
توانائی بدن میں ہو تو بیماری نہیں آتی
کبھی بھولے سے بھی دہشت جگہ دل میں نہیں پاتی
توانائی سے حاصل ہوتی ہو جرأت بھی، ہمت بھی
انہی اوصاف سے اکثر بنا کرتی ہو قسمت بھی
عمل میں سرفرازی کے لیے محنت ضروری ہے
مگر محنت مشقت کے لیے قوت ضروری ہے
میسر ہو جنھیں قوت ہے اُن کے رخ پہ تابانی
کہ ہے نور شجاعت سے منور ان کی پیشانی
ہمارا دیس اب مختار ہے آزاد ملکوں میں
اسی نے ربط باہم کی رکھی بنیاد ملکوں میں
یہ لازم ہے یہاں کے رہنے والے سب قوی تر ہوں
یہ لازم ہو کہ وہ صحت کی دولت کے تونگر ہوں
بہت اعلیٰ رہے معیار صحت ہند والوں کا
یہاں ہر سمت پھیلے نور صحت کے اجالوں کا
مگر سب جانتے ہیں ہم میں قوت کے دھنی کم ہیں
بہت بے قوت و کمزور ہیں اور ناتواں ہم ہیں
یہ نقشہ آج ہے اہل وطن کی ناتوانی کا
کہ ہے پیرانہ سالی نام ان کی نوجوانی کا
ضرورت ہے کہ ان کے جسم میں ہو دیرپا طاقت
انہی کے واسطے در اصل "سنکارا" ہے اک نعمت
یہ فرحت بخش ٹانک ہے یہ صحت بخش ٹانک ہے
جو اک بے مثل حیات افروز طاقت بخش ٹانک ہے

دسمبر ۱۹۷۵ء میں آل انڈیا میڈیکل انسٹیٹیوٹس ایسوسی ایشن کی گولڈن جوبلی کا افتتاح کرتے ہوئے کرچکی ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ موصوفہ کو ان حقائق سے بڑی تشویش ہوگئی ہے کہ — (۱) جدید معالجین صرف کیپکلسف کرتے ہیں۔ (۲) وہ ایک اہم طبی ضرورت پوری کرنے کے لیے دیہی علاقوں میں نہیں جانا چاہتے۔ (۳) ہندوستان جیسے ایک غریب ملک کے لیے جدید طب بہت مہنگی ہے (۴) جدید طب محض ایک ٹیکنیکل کام انجام دیتی ہے اور (۵) ڈاکٹر صرف پیٹنٹ ادویہ تجویز کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وزیر موصوفہ نے اس حقیقت کا بھی اعتراف کرلیا ہے کہ "شہروں میں زیادہ ڈاکٹر اس لیے ہیں کہ ریاستی حکومتیں ڈاکٹروں کو دیہات میں نہیں رکھ پاتیں۔"

دیسی طریقہائے علاج کا کیا مستقبل ہوگا اور یہ آئندہ جدید طب کے مقابلہ میں ہندوستانی عوام کے لیے کتنے سازگار ہوسکتے ہیں؟ یہ الگ سوال ہے، جس کے لیے ہمیں کوئی بے چینی نہیں، کیوں کہ ہم اپنے مؤلف کو خوب سمجھتے ہیں اور یہ یقین رکھتے ہیں کہ آخر میں جدید طب کے "خونی جھنڈے" کم سے کم ہندوستان میں ضرور سرنگوں ہوجائیں گے، لیکن اس خیال سے ضرور افسوس ہوتا ہے کہ محض جدید طب کی ضرورت سے زیادہ حمایت میں ہندوستانی عوام کی صحت کو قربان کیا جارہا ہے۔ ہم دیکھیں گے کہ وزارت صحت کب تک ڈاکٹروں کو دیہات میں جانے کی ترغیب دیتی رہے گی اور ڈاکٹر کتنی بے رحمی سے اس کی خواہشات کو رد کرتے رہیں گے!

ہم اس موقع پر ان رپورٹوں کا ذکر کرنا نہیں چاہتے، جن میں دیسی طریقہائے علاج کی افادیت پر سیر حاصل روشنی ڈالی گئی ہے اور حکومت سے انھیں ترقی دینے کی سفارش کی گئی ہے، لیکن ہماری یہ بات وزارت صحت اور اس کی سربراہ راجکماری جی کو ناگوار تو نہ معلوم ہوگی کہ آپ خدارا اپنی وہ عینک اتار دیجیے، جس کی طاقت اتنی گھٹ چکی ہے کہ اس میں صرف جدید طب کے "جراثیم" آپ کو نظر آتے ہیں، ورنہ کل آپ کے خیالات کہ وہ محوت خود بخود بیٹھ جائیں گے، جن میں عاملین جدید طب کو آپ نے محفوظ کر رکھا ہے اور ان کی جگہ ہندوستان کے دیسی علاجات لے لیں گے، کیوں کہ یہ نہ صرف سستے ہیں، بلکہ یہاں کے عوام کی طبیعت۔ مزاج اور نظام زندگی کے عین مطابق بھی ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ "مسکنات" کی طرح ایک دن جدید طب کی اکثر دوائیں رد کردی جائیں گی۔ ہندوستان میں تو ایسا ہونا یقینی ہے۔

یہ بھی ایک ظلم ہے!

ہر ملک کے باشندوں کی جسمانی و ذہنی صحت کا اس کی تہذیبی اور اقتصادی ترقی پر ایک اہم اثر پڑتا ہے، کیوں کہ صحت کا مطلب صرف یہی نہیں کہ کوئی بیمار نہ ہو، بلکہ صحت دراصل انسان کے جسمانی اور سماجی ماحول کے ساتھ اس کے جسم اور دماغ کا ایک خوشگوار تعلق ظاہر کرتی ہے، تاکہ انسان اپنی زندگی کا پورا لطف اٹھا سکے اور زیادہ سے زیادہ محنت کر کے ایک مضبوط بنیاد پر اپنی زندگی بسر کر سکے۔ ہر قوم میں تقریباً تین قسم کے لوگ ملتے ہیں۔ پہلی قسم کے تو وہ لوگ ہوتے ہیں، جن کی صحت اتنی خراب ہوتی ہے کہ وہ بہت جلد بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دوسرے وہ لوگ، جن میں بظاہر کوئی بیماری نہیں ہوتی، لیکن وہ زیادہ جسمانی یا دماغی کام نہیں کر سکتے اور تیسرے وہ، جن میں بھرپور زندگی اور توانائی ہوتی ہے۔ اگر انہی تین قسموں کو لے کر ہندوستان کے لوگوں کی صحت کا جائزہ لیا جائے تو بلاشک و شبہ بہت مایوس کن حالات سامنے آئیں گے۔ تیسری قسم کے لوگ، جن میں "بھرپور زندگی اور توانائی" ہوتی ہے تو یقیناً ہندوستان میں بہت کم ملیں گے۔ ظاہر ہے کہ ایسی صورت میں کوئی بھی ملک پوری رفتار سے ترقی نہیں کر سکتا اور اس سمت کی تمام کوششیں ناکام ہو جائیں گی۔

جمہوریۂ ہند کی ساتویں سالگرہ کے موقع پر خود وزیر صحت راجکماری امرت کور نے اپنے ایک مضمون میں اس امر کا اعتراف کیا ہے کہ "ہندوستان میں صحت کا معیار بہت پست ہے۔ اس کی وجوہ یہ ہیں کہ یہاں ماحول صحت و صفائی کی حالت بہت زیادہ خراب ہے، جس کی وجہ سے چھوت کی بیماریاں اس ملک میں پھیل جاتی ہیں۔ صحت کی انسدادی اور شفا بخش سروسیں ناکافی ہیں اور ملک کی وسیع اکثریت کو کافی غذا میسر نہیں ہوتی ہے۔ چیچک، ہیضہ اور طاعون وغیرہ وبائی بیماریاں بالکل نیست و نابود تو نہیں کی جا سکی ہیں، لیکن جو اقدامات کئے جا چکے ہیں، اُن کے باعث اب وہ تباہی نہیں ہوتی، جو پہلے ہوتی تھی۔" بات وہی ہے جو ایک عام آدمی بھی جانتا ہے، لیکن افسوس اس بات کا ہے کہ ملک کا کروڑوں روپیہ صرف کر دینے اور آزادی کے تقریباً دس سال گزار دینے کے باوجود آج بھی ہم سے بلا تکلف یہ کہہ دیا جاتا ہے کہ ہندوستان کے صحیاتی حالات ٹھیک نہیں ہوئے۔

عقل عمومی رکھنے والا ایک انسان بھی راجکماری جی کے اس مضمون سے یہ نتیجہ نکال سکتا ہے کہ حکومت ہند اور خصوصاً وزارتِ صحت، جس کے ذمہ ملک کے عوام کی جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بنانے کا کام ہے، اب تک اپنے فرائض میں ناکام رہی ہے، کیوں کہ ملیریا، چیچک اور ہیضہ کے انسداد کی مہمات میں تھوڑی سی کامیابی ہرگز یہ ثبوت مہیا نہیں کرتی کہ ملک کے صحیاتی حالات وزیر صحت کی خوش فہمی کے مطابق بہتر ہونے لگے ہیں۔ اس کامیابی کا حال سن کر کوئی بھی وزارت صحت کی کارکردگی سے مطمئن نہیں ہو سکتا، کیوں کہ ہمیں جو کچھ بھی بہتری نظر آ رہی ہے، اس میں تھوڑا سا دخل انسان کے اس شعور کا بھی ہے، جس میں پہلے کی بہ نسبت اب پختگی آتی جا رہی ہے اور جس کے ذریعہ وہ اپنی صحت کی زیادہ دیکھ بھال کرنے لگا ہے۔

حالات کے بہتر نہ ہونے کے سلسلہ میں وزیر صحت نے ایک دلچسپ عذر پیش کیا ہے اور وہ یہ کہ "ملک کی وسیع اکثریت کو کافی غذا میسر نہیں ہوتی" یہ پہلو اب ایک اختلافی مسئلہ بن گیا ہے، کیوں کہ حکومت ہند کی وزارت خوراک شاید یہ تسلیم کرنے کے لیے ہرگز تیار نہ ہوگی کہ وہ ملک کے لوگوں کو "کافی غذا مہیا نہیں کر رہی ہے۔ ہمیں ڈر ہے کہ کل کہیں وزارت خوراک کو یہ بیان نہ جاری کرنا پڑے کہ غذا کے مسئلہ کو تو اُس نے بالکل حل کر دیا ہے، البتہ وزارت صحت نے ایسا کوئی انتظام نہیں کیا کہ لوگ اس غذا کو ہضم کر کے اپنی صحت ٹھیک کر سکیں۔

ہم بار بار یہ کہہ کر اپنے آپ کو شرمندہ نہیں کرنا چاہتے کہ ہندوستان کے صحیاتی حالات محض وزارت صحت کی اُس تنگ نظری کی وجہ سے اب تک ٹھیک نہیں ہوئے، جو دیسی طریقہائے علاج کے ساتھ برتی جا رہی ہے۔ ہندوستان بقول شخصے "دیہات میں بستا ہے" اس لیے بعض بڑے شہروں کی صاف شفاف اور چوڑی چکلی سڑکوں کو دیکھ کر یہ نہیں کہا جا سکتا کہ ملک میں ماحول صحت و صفائی، جس پر انسانی صحت کا بڑی حد تک دارومدار ہوتا ہے، ترقی کر رہی ہے۔ کیا ہم وزیر صحت سے یہ پوچھ سکتے ہیں کہ انھوں نے دیہی علاقوں کے لیے اب تک کیا کیا۔ شاید اس کا ان کے پاس کوئی جواب نہیں۔ اپنے دل کے اسی چور کا اظہار

"خاموش آواز" کے ذریعے علاج

پچھلے پانچ سال سے امریکا میں "خاموش آواز" یا بلند تواتری ماورائے صوتی یا الٹراسانک موجوں کے ذریعہ گٹھیا کے پیدا کیے ہوئے دردوں اور دوسری بیماریوں سے نجات حاصل کرنے کے متعلق تحقیقات کامیابی کے ساتھ جاری ہے اور اب الٹراسانک کا طریقۂ علاج دار التجربوں سے نکل کر اسپتالوں اور مطبوں میں پہنچ چکا ہے۔ اس طریقۂ علاج کی توضیح یہ ہے کہ بہت تیز آواز پیدا کی جاتی ہے اتنی تیز کہ انسان کے کان اسے نہیں سن سکتے، لیکن اس طریقۂ علاج کے ماہر بھی یقینی طور پر یہ نہیں کہہ سکتے کہ یہ بے آواز آواز پٹھوں کے درد اور خلیوں کے ورم پر کیوں کر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے متعلق تین نظریے ہیں۔

۱ - آواز کی لہریں جسم کے خلیوں کی مالش کرتی ہیں، خون کی بہم رسانی میں اضافہ کرتی ہیں اور غذا کے جزو بدن ہونے میں مدد دیتی ہیں۔

۲ - آواز کی لہریں حرارت میں تبدیل ہو جاتی ہیں جو محسوس نہیں کی جا سکتی، اور اس طرح بیمار خلیوں کو آرام پہنچاتی ہیں۔

۳ - آواز کی لہریں خود خلیوں کے اندر لطیف اور نفع بخش کیمیائی تغیرات پیدا کرتی ہیں۔

اس میں ذرا شبہ نہیں کہ "خاموش آواز" کے ذریعہ علاج بہت ہی آسان ہے۔ وہ آلہ جس سے خاموش آواز پیدا کی جاتی ہے، ایک چھوٹا سا بکس ہے جس میں بہت سے پیور اور ڈائل ہوتے ہیں اور باہر کی طرف روشنیاں ہوتی ہیں۔ بکس کے ایک طرف بجلی کی ڈوری لگی ہوتی ہے جس کے سرے پر بے داغ فولاد کی ایک چھوٹی سی گھنڈی ہوتی ہے، جو ریڈیو مائکروفون سے مشابہ ہے۔ یہی آواز کا سرچشمہ ہے۔ جسم میں جہاں درد ہوتا ہے، اس کے مقابل میں گھنڈی کو رکھ دیتے ہیں اور جسم کا بیمار حصہ، پاؤں یا ہاتھ پانی کے اندر رکھ دیتے ہیں پھر اس گھنڈی کو جلد سے آدھے انچ فاصلہ پر رکھ کر آگے پیچھے ہٹاتے رہتے ہیں۔ جب مشین کو کھولا جاتا ہے اور وہ چلنے لگتی ہے تو مریض کو ہلکی سی گونج سنائی دیتی ہے۔ کسی قسم کا اہتزاز اور ارتعاش پیدا نہیں ہوتا اور نہ کسی قسم کا احساس ہوتا ہے۔

لاس اینجلس کے ڈاکٹر جان الڈیس کا بیان ہے کہ گھنڈی کے اندر بلور کا ایک ٹکڑا ہے جو ایک بڑے بٹن کے برابر ہے۔ جب متبادل برقی لہریں اس بلور کے ٹکڑے سے گزرتی ہیں تو وہ دس لاکھ مرتبہ فی سیکنڈ کے حساب سے پھیلتا اور سکڑتا ہے اور اسی کے ساتھ اسی حساب سے آواز کی لہریں پیدا کرتا رہتا ہے۔

آواز کی یہی لہریں ہاتھ یا ٹانگ یا کمر وغیرہ کے اس حصے میں داخل ہوتی ہیں جہاں درد محسوس ہوتا ہے اور اس درد سے مریض کو نجات حاصل ہو جاتی ہے۔ یہ لہریں بجلی کی لہروں کی طرح روشنی پھینک سکتی ہیں۔ خاموش آواز کی لہریں جلد، پٹھوں، خون اور ہڈیوں میں سے گزرتی ہیں، لیکن ہوا انھیں روکتی ہے، اس لیے ہاتھ یا پاؤں وغیرہ کو پانی میں ڈال کر علاج کرتے ہیں۔ ۱۹۴۶ء سے امریکا خاموش آواز کے علاج کی تحقیقات میں نمایاں طور پر حصہ لے رہا ہے۔ خود ڈاکٹر الڈیس نے اس طریقۂ علاج سے تین ہزار مریضوں کا علاج کیا ہے اور ہر پانچ میں سے چار مریضوں کو پورے طور پر صحت حاصل ہوئی ہے۔ کولمبیا یونیورسٹی کے میڈیکل اسکول میں ایک اور معالج نے ایک کچلے ہوئے ہاتھ کا علاج اسی طریقہ سے نہایت کامیابی کے ساتھ کیا۔

خاموش دندان سازی میں بھی خاموش آواز کے تجربات کیے جا رہے ہیں۔

فلوریڈا کی ایک ترپن سالہ خاتون کے ہاتھوں پر گٹھیا کا اس قدر اثر تھا کہ وہ ہاتھ سے کوئی ہلکی سے ہلکی چیز بھی نہ اٹھا سکتی تھی۔ خاموش آواز کے طریقۂ علاج سے اسے مکمل صحت حاصل ہو گئی۔

اسی طرح ایک سینتالیس سالہ مرد آٹھ سال سے گٹھیا میں مبتلا تھا۔ تکلیف اس قدر شدید تھی کہ وہ بالکل معذور ہو گیا تھا اور اپنے بستر سے ہل بھی نہ سکتا تھا۔ کسی علاج سے فائدہ نہیں ہوا، لیکن "خاموش آواز" کے طریقۂ علاج نے اپنا اثر دکھایا۔ علاج شروع ہوتے ہی تکلیف کم ہونے لگی۔ اب وہ زینے پر چڑھ سکتا ہے اور دور دور تک سیر و تفریح کے لیے جا سکتا ہے۔

ایک ممتاز معالج کی رائے ہے کہ "الٹراسانکس" یا "خاموش آواز" کا طریقۂ علاج ایک دن جدید طب کا ایک اہم ستون بن جائے گا، جیسے "ایکس رے" یا "اینٹی بائیوٹکس" ہیں۔

سوزشِ پا

فوج کی ارکان ڈویژن کے ایک رکن ہے۔ گرائرسن نے ۱۸ نومبر ۱۹۴۳ء کو کلکتہ کی میڈیکل اینڈ فزیکل سوسائٹی کے سامنے "قبائلیوں کی سوزش پا" کے موضوع پر ایک مقالہ پیش کیا جس میں بتایا کہ اس مرض کے متعلق مختلف درجے ہوتے ہیں۔ اسکی سوزش اتنی شدید بھی ہو سکتی ہے کہ مریض کھانا پانی اور نیند تک سے محروم ہو جائے اور اسکے نتیجے میں اسکی صحت عمومی بگڑنے لگے۔

معتدل آب و ہوا اور امن و امان کے زمانے میں یہ مرض بہت کم نظر آتا ہے لیکن پھر بھی ہندوستان کے بہت سے علاقوں اور مشرق وسطیٰ تک میں یہ عام طور سے پایا جاتا ہے بلکہ سمالی لینڈ اور برٹش گیانا تک سے اس کی اطلاع ملی ہے۔ دوسری عالمی جنگ کے دوران بہت سے قیدیوں اور نظر بند شہریوں میں یہ مرض بری طرح پھیل گیا تھا خصوصاً مشرق وسطیٰ، ہانگ کانگ، سنگاپور، برما، تھائی لینڈ، فلپائن اور انڈونیشیا کے علاقوں میں۔ اسپین کی خانہ جنگی کے زمانہ میں بھی ایک دوسرے نام سے اس مرض کے پھیلنے کی اطلاع ملی تھی۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ اس مرض کا تعلق غذائی کمی سے ہوتا ہے لیکن اس معاملہ پر اختلاف رائے ہے اور وہ یہ کہ کوئی خاص غذائی کمی اس مرض کا سبب ہوتی ہے یا جسم میں کئی چیزوں کی کمی سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اس سلسلہ میں کوئی صحیح رائے اب تک معلوم نہیں ہو سکی۔ بہرحال سوزش پا اکیلی یا جسم کے کئی حصوں میں سوزش کے ساتھ واقع ہو سکتی ہے اور اس کا سبب بھی غذائی کمی ہی ہو سکتی ہے۔ اس مرض کے ساتھ ساتھ اکثر حلق، ناک اور معدہ میں سوزش ہوتی ہے اور پلاگرہ (ایک مرض جس میں جلد پھٹنے لگتی ہے اور مریض پاگل سا ہو جاتا ہے) کی حالت میں بھی اسے دیکھا گیا ہے لیکن ان میں سے کسی کیفیت کے ساتھ اس کا کوئی خاص تعلق نہیں ہوتا۔

علامات:۔ اکثر مشاہدین کی دریافت کردہ علامات ملتی جلتی ہیں۔ مرد و عورت دونوں کو ہی یہ مرض ہوتا ہے۔ نوجوانوں اور ادھیڑ عمر لوگوں کی بہ نسبت بچوں میں البتہ یہ کم پایا گیا ہے۔ ملایا کے تامل مزدوروں اور چینیوں میں بھی یہ مرض عام ہے اور ان کی زبانوں میں اس کے نام کا مطلب بھی "سوزش پا" ہی ہوتا ہے۔ یہ سوزش زیادہ تر پاؤں کے تلوؤں تک ہی محدود ہوتی ہے اور پیر کے انگوٹھے کے نیچے سے شروع ہوتی ہے۔ بعض حالات میں ہتھیلیاں بھی اس سے متاثر ہو جاتی ہیں۔ اس مرض کے ظاہر ہونے سے پہلے اکثر مریض کئی مہینے سے اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ پیروں میں سوزش روزانہ ہوتی ہے چاہے وہ چند منٹوں یا کئی گھنٹوں کے لیے ہو۔ اس سے مریض میں اضطراب پیدا ہو سکتا ہے اور یہ سوزش عموماً ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ چلنے پھرنے سے سوزش بڑھ سکتی ہے اور مریض اسکے ڈر سے گھنٹوں لیٹے رہنے کے لیے مجبور ہو جاتا ہے بعض مریضوں کو تھوڑی سی ورزش سے سکون حاصل ہو جاتا ہے اور بعض تر کپڑے میں پیروں کو لپیٹے رہتے ہیں۔ کچھ تو ایسے بھی ہوتے ہیں کہ کوئی ذرا سی چیز بھی اگر ان کے پیروں کو چھو جائے تو تڑپ اٹھتے ہیں اور اسی لیے وہ ٹھنڈے پانی میں پیر ڈال کر سوتے ہیں۔ جاپان کے اکثر قیدی جنھیں یہ مرض ہو گیا تھا سکون کی خاطر ہوا میں پیر کھول کر سوتے تھے لیکن اس کی وجہ سے ان کے پیر کے تلوے اور انگوٹھے اتنے سخت ہو گئے کہ انھیں ہسپتال میں داخل کرنا پڑا۔

برطانوی قیدی اور نظر بند شہریوں میں سے جن کو یہ مرض ہو گیا تھا بعض لوگوں نے بتایا کہ وہ اپنے پیروں میں ایک تھکن سی محسوس کرتے ہیں اور انھیں ایسا لگتا ہے جیسے وہ سخت بندھے ہوئے جوتے پہن کر کہیں دور سے آئے ہوں۔ یہ کیفیت پیروں کو حرکت دینے سے تھوڑی کم ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ بات واضح رہے کہ اس مرض میں پیروں کے سن ہونے یا ان میں سوئیاں چبھنے کی کوئی کیفیت پیدا نہیں ہوتی۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگوں نے ایسا محسوس کیا ہو۔ اور اگر ایسی کوئی کیفیت پیدا ہوتی ہوگی تو گھٹنے سے بہت نیچے اور سوزش کی حدود سے بہت دور۔ مطلب یہ کہ سوزش پا کے مرض کی طبی علامتوں میں کچھ فرق ہوتا ہے اور یہ فرق غالباً اس لیے پایا گیا کہ ایسے مریضوں کو کچھ دوسری بیماریاں بھی مثلاً پلاگرہ اور بیری بیری تھیں اور شاید ان تمام علامتوں نے مل کر سوزشِ پا کے مرض کو اور الجھا دیا۔ ایسے مریضوں میں غذائی کمی کے علاوہ درد کی شدت اور نیند کی کمی ہوتی ہے اور اگر کسی کو صرف سوزش پا کی بیماری ہوتی ہے تو دوسری تمام علامتوں کے علاوہ اس کے پیروں سے ہر وقت پسینہ بہتا رہتا ہے اور یہی اس مرض کی سب سے بڑی ظاہری علامت ہوتی ہے۔ مریض کے پیروں میں ظاہری طور پر کوئی "کھنچاوٹ" نہیں ہوتی اور نہ یہ کہ اس کے تلوؤں کے عضلات اور حس میں کوئی کمی واقع ہو گئی ہو جسم کے غیر شعوری افعال پر بھی مرض کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اگر سوزش بڑھ رہی ہو اور بڑھتے بڑھتے وہ ہاتھوں، ٹانگوں اور پیٹ تک پہنچ گئی ہو تو ایسی کیفیت پر جسے "سوزش تن" کہا جا سکتا ہے پلاگرہ کا شبہ ہوتا ہے۔

اندرونی طور پر کسی اعصابی درد اور سوزشِ پا میں بڑا فرق ہوتا ہے پہلا کئی مہینے تک نہیں رہ سکتا ہے، جبکہ دوسرا کئی مہینے تک رہ کر تکلیف پہنچا سکتا ہے۔ بہرحال محققین کا کہنا ہے کہ "سوزش پا" کی تکلیف غذائی کمی کے نتیجے میں ایک اعصابی بیماری ہوتی ہے۔ لیکن یہ مسئلہ ابھی تک پوری طرح حل نہیں ہو سکا ہے۔

علاج:۔ اس مرض میں کچھ لگا دینے سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ البتہ چند ہفتوں تک متوازن غذائیں استعمال کرنے سے خاطر خواہ نتیجے نکلتے ہیں کہتے ہیں کہ پینٹو تھینک ایسڈ کی کمی، جو وٹامن ب کمپلکس کا جز ہوتی ہے، اس مرض کا اصل سبب ہو سکتی ہے۔ کیونکہ "سوزش پا" کے اصل مریضوں کو پینٹو تھینک ایسڈ کے استعمال سے ہی فائدہ ہوا اور اسی لیے اس خیال کو تقویت ملتی ہے۔ علاج کے دوران مناسب غذائیں استعمال نہ کرنے سے اچھا ہوتا ہوا مرض پھر لوٹ کر آ سکتا ہے اسلیے غذا کے معاملے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

حیوانی ادویہ اور طبِّ قدیم

ہماری طب کا مشہور نظریہ ہے کہ "حیوانات کا جو عضو کھایا جائے گا، وہ انسان کے اسی عضو کو طاقت دے گا۔" اسی نظریہ کے مطابق ضعفِ دماغ کے مریضوں کو جانوروں کا دماغ (بھیجا) کھلایا جاتا ہے۔ ضعفِ جگر، خون کی کمی اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے کلیجی کھلائی جاتی ہے۔ اس کی یخنی بنا کر پلائی جاتی ہے۔ گردوں کی تقویت کے لیے گردے کھلائے جاتے ہیں۔ فوطوں (ٹیسٹی کلز) کو قوی کرنے اور ان کی قوتِ تولید کو بڑھانے کے لیے بکرے وغیرہ جانوروں کے فوطے کھلاتے یا ان کی یخنی پلاتے ہیں۔

ہمارا خیال ہے کہ جدید میڈیکل سائنس کے علاج عضوی (آرگینو تھراپی) کی بنیاد بھی طب قدیم کا یہی نظریہ ہے۔ صرف فرق یہ ہے کہ ہم دماغ، جگر، گردوں، فوطوں، لبلبہ (پینکریاس)، غدہ درقیہ (تھائرائڈ گلینڈ) وغیرہ کو کھلاتے یا ان کی یخنی بنا کر پلاتے ہیں اور طب جدید میں ان کے ایکسٹریکٹ (عرق) بنا کر استعمال کرتے ہیں۔

بہت سے جانوروں کی چربیاں اور دوسرے اعضا بھی ہمارے علم العلاج میں داخل ہیں: چیتا، شیر، مگرمچھ اور بھیڑیا کی چربی عضو مخصوص کے مقامی اعصاب میں تحریک پیدا کرنے کے لیے دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ شامل کر کے مالش کراتے ہیں۔ شیر کی چربی گنٹھیا اور فالج میں بھی بطور مالش استعمال کی جاتی ہے۔ سانپ اور سُور کی چربیاں بھی طلاؤں میں شامل کی جاتی ہیں۔ سانپ کا زہر اور اس کی کینچلی بھی دواؤں میں کام آتی ہے۔

ریچھ اور مگرمچھ کا نافہ بھی مقوی باہ دواؤں میں شامل ہے۔ بھیڑ، بکری، بیل، بھینس وغیرہ جانوروں کے پتے بھی دواؤں میں مستعمل ہیں۔

انڈا انسان کے لیے ایک اہم غذا ہے لیکن یہ دواؤں میں بھی مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً اس کا حلوا بنا کر کھایا جاتا ہے۔ اس کی سفیدی کو پیچش اور دوسرے امراض میں، جن میں غذائی نالی کے اندر خراش یا سوزش ہو، دوا اور غذا دونوں طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

اگرچہ عام طور پر مرغی کا انڈا مستعمل ہے لیکن اس کے علاوہ دوسرے پرندوں کے انڈے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ عام طور پر انھی پرندوں کے انڈے کھائے جاتے ہیں، جن کا گوشت بھی کھایا جاتا ہے۔

مرغی کے انڈے کی زردی سے روغن بھی نکالا جاتا ہے۔ یہ روغن داڑھی مونچھوں کے بال اگانے کے لیے مالش کیا جاتا ہے، اور طلاؤں میں مقامی اعصاب میں تحریک پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

مرغی کے انڈوں کے چھلکوں کا کشتہ بنایا جاتا ہے جو مردوں کے جریان و احتلام اور عورتوں کے مرض سیلان میں مفید ہے۔

مور، جو مشہور خوبصورت جانور ہے، اس کے انڈے کھائے بھی جاتے ہیں اور ان سے ایک دوا بھی بنائی جاتی ہے جو سانپ کاٹے کے لیے مفید ہے۔ اس کے مور کے پروں سے تانبا نکالا جاتا ہے پھر اس تانبہ کو کشتہ کر کے تقویت باہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
مور کے پَر پر جو نقش ہوتا ہے اس نقش کو باریک باریک کتر کر گڑ میں ملا کر نارو کے مریض کو کھلانے سے نارو کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ مور کی ہڈیاں جلا کر مرض برص کے لیے لیپ کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔

چڑا | جس کو "گوریا" بھی کہتے ہیں مشہور خانگی چڑیا ہے۔ اس کا دماغ قوتِ باہ کو بڑھانے اور دماغ کو طاقت دینے کے لیے مقوی باہ معجونوں میں شامل کر کے کھلایا جاتا ہے۔

سانڈا | مشہور جانور ہے۔ دریاؤں اور ندیوں کے کنارے زمین میں بل بنا کر رہتا ہے۔ اس کی چربی عضو مخصوص کے مقامی اعصاب میں تحریک پیدا کرنے کے لیے مقامی طور پر استعمال کی جاتی ہے۔

فراعنۂ مصر کی بد دعا یا چمگادڑ روگ

حضرت عیسیٰ سے صدیوں پہلے جو بد دعا دی گئی تھی، کیا آج بھی اس میں اتنی قوت ہے کہ وہ لوگوں پر اثر کر رہی ہے؟ فراعنۂ مصر کی بد دعا کا ذکر کس نے نہیں سنا۔ بہت سے لوگوں کو یقین ہے کہ فروری ۱۹۲۳ء میں جن ماہرین آثار قدیمہ نے لکسر میں توت انخ آمن کی قبر کھولی تھی، ان کی موت اسی بد دعا کے اثر سے واقع ہوئی۔

اب اس واقعے کے ۴۳ سال بعد جنوبی رہوڈیشیا کے مشہور ماہر ارضیات مسٹر جے۔ ڈبلیو۔ وائلز فرماتے ہیں کہ اس خیالی بد دعا کا اصلی راز معلوم ہو گیا ہے۔

وائلز صاحب کا خیال ہے کہ ان قبروں کی تفتیش کرنے والے کسی ایسی بد دعا کا شکار نہیں ہوئے ہیں، جو صدیوں ان قبروں میں بند رہنے کے بعد یکایک نکل پڑی ہو، بلکہ وہ ہسٹوپلاسموسس میں مبتلا ہو کر دنیا سے رخصت ہوئے۔ یہ ایک زہریلی بیماری ہے، جو چمگادڑ پھیلاتے ہیں۔ مسٹر وائلز کہتے ہیں کہ اس نظریہ کو صحیح ثابت کرنے کے لیے میرے پاس ثبوت موجود ہے۔

آپ فرماتے ہیں کہ رہوڈیشین گورنمنٹ کا ماہر ارضیات ہونے کی حیثیت سے مجھے افریقہ میں بعض بڑے گہرے غاروں کا سروے کرنا پڑا۔ ان غاروں میں چمگادڑ بہت تھے۔ میں اس بیماری میں مبتلا ہو گیا، جس کو ڈاکٹر اور سائنس داں "چمگادڑ روگ" کہتے ہیں۔ اس روگ کی پہلی علامت تو یہ تھی کہ مجھے سونے کی بیماری ہو گئی۔ پھر میں نمونیہ میں مبتلا ہو گیا۔ جب میں اسپتال میں بیمار پڑا ہوا تھا تو جنوبی افریقہ کی پولیس کا ایک سابق افسر مجھ سے ملنے آیا۔ اس سے مجھے معلوم ہوا کہ چمگادڑ روگ بڑا مہلک مرض ہے اور پولیس کے فائلوں میں اس روگ کے بہت سے ریکارڈ موجود ہیں۔ اس پولیس افسر نے بتایا کہ دو پولیس کے آدمی مزدوروں پر یہ واضح کرنے کے لیے کہ غار آسیب زدہ نہیں ہیں، ایک چمگادڑوں والے غار میں داخل ہوئے، مگر وہ کچھ ہی عرصہ بعد مر گئے۔

مسٹر وائلز کو صحت تو حاصل ہو گئی لیکن اپنے خوفناک تجربے سے اور اس واقعہ سے جو پولیس افسر نے سنایا تھا متاثر ہو کر انھوں نے اس مسئلہ پر غور کرنا شروع کر دیا۔ انھوں نے آخر کار یہ فیصلہ کیا کہ یہ زہریلی بیماری جس میں وہ مبتلا ہو گئے تھے اور جو ظاہر تھا کہ مہلک ثابت ہو سکتی تھی، وہی بیماری تھی جس نے لارڈ کارنروان کو قاہرہ میں ہلاک کیا تھا۔

لارڈ موصوف مع اپنے ساتھی انجہانی ہورڈ کارٹر کے توت انخ آمن کی قبر میں داخل ہونے کے چھ ہفتے کے بعد مر گئے۔ مصر کی بڑی بڑی قبریں اور اہرام چمگادڑوں کی آماجگاہ بنے ہوئے ہیں۔

لارڈ کارنروان کی موت عجیب پراسرار حالات میں واقع ہوئی۔ عظیم الشان خزانوں میں، جو اس قبر میں ملے، ان کی نظر سیاہ لکڑی کے ایک گلدان پر پڑی، جس پر قدیم مصری خط میں یہ عبارت لکھی ہوئی تھی:

"جو شخص کسی فرعون کی قبر کو چھوئے گا اس کی موت تیز پروں پر اڑتی ہوئی آئے گی۔"

لارڈ کارنروان نے اس گلدان کے پانی میں ہاتھ ڈالتے ہی ایک چیخ ماری، ان کی انگلی پر خون کا ایک قطرہ تھا۔ یہ خفیف سا زخم مہلک بیماری کا سبب بن گیا۔ ان کی موت نمونیہ اور دوسرے جراثیم کی سرایت سے واقع ہوئی۔ ان کے سر اور گردن پر خون کے زہر آلود ہونے کی علامتیں بھی تھیں۔

مسٹر وائلز کہتے ہیں کہ لارڈ کارنروان کو جو بیماری ہوئی تھی اور اس بیماری کی جو علامات ظاہر ہوئی تھیں، بالکل وہی بیماری مجھے ہوئی تھی اور بالکل وہی علامات تھیں۔ وہ اس خیال سے متفق نہیں ہیں کہ لارڈ موصوف کسی پراسرار طریقہ پر فراعنۂ مصر کی خیالی بد دعا کا شکار ہوئے تھے۔ اس خیال کو وہ بالکل لغو اور مہمل سمجھتے ہیں، لیکن پراسرار حکایتیں بعض لوگوں کے ذہنوں سے نہیں نکلتیں۔ خاص طور پر اس وقت جب ان حکایتوں کے عملی اثرات وہ اپنی آنکھوں سے دیکھ لیتے ہیں۔ ان چالیس ماہر ارضیات اور ماہرین مصریات میں سے جو توت انخ آمن کی قبر کھودنے میں شریک تھے صرف تین آج بقید حیات ہیں۔ ان میں سے پندرہ کی موت ناگہانی طور پر واقع ہوئی۔ ان کو یا تو کوئی حادثہ پیش آیا، یا پھر موت کا سبب تحقیق نہ ہو سکا۔ بعض موتیں قبر کھولنے کے برسوں بعد واقع ہوئیں۔

الیزبیتھ لیڈی کارنروان (لارڈ کارنروان کی سوتیلی ماں) کا انتقال ۱۹۲۳ء میں ایک مچھر کے کاٹنے سے ہوا۔ اسی سال ڈاکٹر طبانیفنن کارور ماہر ارضیات اور ہورڈ کارٹر کے مددگار ایک کار کے حادثہ میں ہلاک ہوئے۔ پروفیسر مینڈا منٹ ایک فرانسیسی ماہر مصریات کو گلے پر سرطان ہو گیا۔ ۱۹۳۰ء میں رچرڈ بیتھل کے والد لارڈ ویسٹ بیری نے جن کے پاس اس قبر سے نکلی ہوئی کئی چیزیں تھیں، اپنے عالیشان مکان کی ساتویں منزل کی ایک کھڑکی سے گر کر جان دی۔ قبر کھولنے کی دوسری سالگرہ کے دوسرے ہی دن ڈاکٹر جیمس بریسٹڈ پھیپھڑے کے مرض میں مبتلا ہو کر نیویارک میں راہی ملک بقا ہوئے۔ ڈاکٹر صاحب موصوف نے مصری حکومت سے قبر کھولنے کی اجازت حاصل کرنے میں بہت نمایاں حصہ لیا تھا اور وہ بڑے ممتاز ماہر مصریات تھے۔ اسی قسم کی پراسرار موت سر آرچیبالڈ ڈگلس ریڈ کی تھی۔ وہ برطانیہ کے ایکس رے کے مشہور ماہر تھے اور انھوں نے شاہی جسم کے ریڈیولاجیکل معائنہ کا کام اپنے ذمہ لیا تھا۔ جب وہ معائنہ کرنے والے تھے تو انھوں نے کہا کہ میری طبیعت ناساز ہے۔ وہ اپنے بستر پر جا لیٹے اور چند روز بعد انتقال کر گئے۔ ڈاکٹر یہ معلوم نہ کر سکے کہ انھیں کیا بیماری تھی۔

ایک اور ماہر مصریات ایچ۔ جی۔ اولین وہائٹ نے خودکشی کر لی۔ انھوں نے ایک "پرچہ" جس میں لکھا تھا کہ "میں جانتا ہوں کہ مجھ پر بد دعا کا اثر ہے"۔

جدید سائنس داں اس خیال پر پہنچے ہیں کہ یہ موتیں بد دعا کے ذریعے واقع ہوئیں۔ ان کی دلیل یہ ہے کہ دوسرے لوگ جو قبر کے کھولنے میں شریک تھے، بد دعا کے اثر سے کیوں کر بچ گئے! ممکن ہے یہ محض اتفاق ہو۔ واللہ اعلم بالصواب۔

سرشیم ماہی چربی کے مشابہ منجمد رطوبت ہے جو ایک قسم کی مچھلی کے پیٹ سے نکلتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک قسم کی مچھلی کے چھلکوں کو باریک باریک ریشوں کی شکل میں کاٹ کر خشک کر لیتے ہیں یہ بھی سرشیم ماہی کہلاتا ہے۔ خون تھوکنے اور سل ودق میں استعمال کیا جاتا ہے۔

سمندر جھاگ کسی دریائی جانور کی ریڑھ کی ہڈی ہے جس کو سمندر کی لہریں خشکی پر پھینک دیتی ہیں جہاں دھوپ کی تیزی سے مدت گزرنے کے بعد ایک خاص شکل اختیار کر لیتی ہے۔ یہ سرموں اور منجنوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

سنگ سر ماہی یہ پتھر بعض مچھلیوں کے سر سے نکلتا ہے۔ اور پتھری کو توڑنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

سنگ دانہ مرغ مرغ کا پوٹہ، جس میں وہ دانے وغیرہ جمع کرتا ہے، سنگ دانہ کہلاتا ہے بعض لوگ اس کو پتھری بھی کہتے ہیں۔ معدے اور آنتوں کی کمزوری سے جو دست آتے ہیں (اور جس کو سنگرہنی بھی کہتے ہیں) ان کو بند کرنے اور معدے اور آنتوں کو طاقت دینے کے لیے اس کو دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ ترکیب کر کے استعمال کرتے ہیں۔

صدف (سیپ) یہ دریائی جانور کا خول ہے۔ اسی کی ایک قسم "صدف مرواریدی" کہلاتی ہے جس سے موتی نکلتے ہیں۔

یہ صدف (سیپ) دواؤں میں استعمال ہوتی ہے۔ اس کو منجنوں میں بھی شامل کرتے ہیں اور اس کو جلا کر یا کشتہ کر کے مردوں کے مرض جریان اور عورتوں کے مرض سیلان میں بھی کھلاتے ہیں۔ نزلہ و زکام اور کھانسی میں بھی استعمال کراتے ہیں۔ خون کو روکنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

کوڑی (خرمہرہ) سمندری جانور ہے اس کا خول مختلف شکل و صورت کا ہوتا ہے۔ اس کو جلا کر یا کشتہ کر کے بطور دوا سرموں میں شامل کرتے ہیں یا جلد کے داغ دھبوں کو دور کرنے کے لیے مرہم بنا کر لگاتے ہیں۔

سنکھ یہ بھی سمندری جانور کا خول ہے۔ اس کا کشتہ بنا کر متعدد امراض میں استعمال کرتے ہیں۔

کف ابابیل یہ دوا برما اور جزائر انڈمان سے آتی ہے۔ وہاں دشوار گزار علاقوں میں ایک خاص قسم کی چڑیا رہتی ہے۔ اس کے منہ سے نکلے ہوئے کف منجمد ہو جاتے ہیں۔ وہی کف ابابیل اور مصری ابابیل کہلاتے ہیں۔ اس کو مقوی باہ دواؤں میں شامل کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔

۱۰

خراطین جن کو گنڈوے اور کینچوے بھی کہتے ہیں۔ مشہور برساتی کیڑا ہے۔ چار پانچ انچ لمبا گول سرخی مائل رنگ کا ہوتا ہے اس کو تقویت باہ کے لیے کھلایا جاتا ہے اور مقامی طور پر عضو مخصوص کے اعصاب کو طاقت دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

بیر بہوٹی یہ بھی برساتی کیڑا ہے۔ چھوٹا سا سرخ رنگ کا موسم برسات کے شروع ہی میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ بھی تقویت باہ کے لیے کھانے اور لگانے کی دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

سرطان (کیکڑے) یہ جانور دریا کے کنارے رہتا ہے عام جسمانی کمزوری اور سل ودق میں اس جانور کی یخنی بنا کر پلاتے ہیں۔ اس کو جلا کر سل ودق میں بھی استعمال کراتے ہیں۔

ریگ ماہی یہ چھپکلی کی شکل کا سا جانور ہے۔ ہندوستان میں راجستھان کے ریگستان میں ملتا ہے۔ یہ جانور .... ریگ میں اسی طرح گھس جاتا ہے جس طرح مچھلی پانی میں۔ یہ اعلیٰ درجہ کی مقوی باہ دواؤں میں شمار کیا جاتا ہے۔ دوسری دواؤں کے ساتھ مقوی باہ معجونوں میں شامل کر کے کھلایا جاتا ہے۔

مچھلی بطور غذا بکثرت مستعمل ہے۔ اس کی ہزار ہا قسمیں ہیں۔ ایک قسم کی مچھلی کا تیل بطور دوائے مقوی بکثرت مستعمل ہے۔ جھینگا مچھلی بطور غذا بھی کھائی جاتی ہے اور دواؤں میں بطور مقوی باہ دواؤں کے مستعمل ہے۔

جونک پانی کا مشہور کیڑا ہے بعض بیماریوں میں اس کے ذریعہ مقامی خون خارج کیا جاتا ہے۔ اسے دوسری دواؤں کے ساتھ مقوی اعصاب طلاؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔

چھپکلی اور **گرگٹ** کو سرسوں کے تیل میں جلا کر مرہم بنایا جاتا ہے جو خنازیری گلٹیوں کے زخموں کو اچھا کرنے میں مستعمل ہے۔

مینڈک اور کچھوے بھی مختلف طریقوں سے استعمال ہوتے ہیں۔ مینڈک کی چربی مقوی باہ طلاؤں میں شامل کی جاتی ہے۔

بارہ سنگھے کا سینگ ہمارے طریق علاج میں بکثرت مستعمل ہے۔ اس کا کشتہ بنا کر ذات الریہ (نمونیا) ذات الجنب (پلورسی) اور کھانسی میں کھلایا جاتا ہے۔ اس کو خنازیری گلٹیوں کو تحلیل کرنے کے لیے بھی گلٹیوں پر لگایا جاتا ہے۔

بچھو جیسا زہریلا موذی جانور بھی بطور دوا مستعمل ہے چنانچہ اس کو جلا کر ایک معجون بنائی جاتی ہے جو معجون عقرب کے نام سے مشہور ہے اور گردہ ومثانہ کی پتھری کو نکالنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

چند خاص حیوانی دوائیں

مُشک (کستوری) مشہور قیمتی دوا ہے۔ ایک جانور کے نافہ سے نکلتا ہے۔ یہ جانور کستور یا ہرن کہلاتا ہے اور کوہ ہمالیہ پر ملتا ہے۔

فادزہر بھی حیوانی دواؤں میں سے ہے۔ بازار میں بڑی قیمت پاتا ہے۔ یہ بکری، بندر، بارہ سنگھے، پہاڑی سیہی اور پہاڑی بکریوں کے شیردان میں پیدا ہوتا ہے۔ بعض کے پتے میں بھی پیدا ہوتا ہے۔ جس جانور میں یہ پیدا ہوتا ہے وہ دُبلا ہو جاتا ہے گولکنڈہ اور تلنگانہ کے علاقہ کی بکریوں میں پیدا ہوتا ہے۔ بعض بکریوں کے پیٹ سے دو دو تین تین فادزہر نکلتے ہیں۔ یہ فادزہر ہر قسم کے زہروں کا تریاق سمجھا جاتا ہے اور اعضائے رئیسہ کو قوت دینے اور حرارت غریزی کو بڑھانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

حجر البقر (گئو لوچن۔ گوردمن) یہ بھی فادزہر کی طرح پتھری ہوتا ہے۔ گائے بیل کے پتے میں پیدا ہوتا ہے بچوں کی مرگی اور ذبہ اطفال (پسلی چلنا) میں استعمال کرایا جاتا ہے یرقان میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔ بعض لوگ بدن کو فربہ کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔

پنیر مایہ یہ بھی ایک قیمتی دوا ہے۔ بھیڑ، بکری، بھینس، اونٹ اور خرگوش وغیرہ جیسے دودھ دینے والے جانوروں کے بچے کو، جبکہ وہ ابھی ایک دو روز ہی کا ہو دودھ پلانے کے تھوڑی دیر بعد ذبح کر کے اس کے معدے سے منجمد دودھ نکال کر خشک کر لیتے ہیں۔ یہ دودھ ہی پنیر مایہ ہے۔ اونٹ کا پنیر سب سے بہتر سمجھا جاتا ہے اور مقوی باہ معجونوں میں شامل کیا جاتا ہے۔

سریش جانوروں کی ہڈی پٹھے اور چمڑے وغیرہ کو پانی میں جوش دے کر بناتے ہیں۔ اس کو بھی بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

تحصیل علم سے فارغ ہو کر میں ڈھاکہ پہنچا تو وہاں پہنچتے ہی پیچش لاحق ہو گئی۔ حالاں کہ اس سے پہلے مجھے پیٹ کی کوئی بیماری نہیں ہوئی تھی۔ تقریباً ایک ماہ کے بعد جب پیچش سے نجات ملی تو قبض کی شکایت ہو گئی۔ جب کوئی قبض کشا نسخہ استعمال کرتا تو قبض رفع ہو جاتا لیکن جلد ہی پھر یہ شکایت مزید شدت کے ساتھ لوٹ آتی۔ کچھ عرصے بعد مجھے یہ بھی معلوم ہو گیا کہ پورے بنگال میں پیٹ کی شکایت عام ہے۔ ڈاکٹروں کا یہ خیال تھا کہ تقریباً اسّی فیصدی افراد امراض شکم میں مبتلا رہتے ہیں۔

قبض کے باعث دن بدن میری صحت بھی گرنے لگی۔ درد سر، ہاضمہ میں فتور، بھوک کی کمی، آنکھوں تلے اندھیرا سا بھی کچھ شروع ہو گیا۔ ہمیشہ مریضوں جیسی کیفیت رہنے لگی۔ قبض نے بھی رفتہ رفتہ دائمی قبض کی شکل اختیار کر لی۔ فروٹ سالٹ، بروک مکس، الکوئیڈ پیرافین، گرم دودھ، کسی سے بھی دیرپا فائدہ نہ ہو سکا۔ آخر میں ہمدرد دواخانہ کی طرف رجوع کیا تو وہاں کی مجلس اطبا نے چند ہدایات اور ورزشوں کے ساتھ ساتھ صافی کا استعمال تجویز کیا۔

میں نے صافی کی بھی دو گنی خوراکیں ٹھنڈے اور نیم گرم ہر طرح کے پانی میں صبح و شام استعمال کیں لیکن خاطر خواہ فائدہ نہ ہونا تھا، نہ ہوا۔ میری پریشانیوں میں قابل قدر اضافہ اس لیے اور بھی ہوا کہ صافی کے استعمال سے مکمل فائدے کی امید میرے مقامی معالج کو بھی تھی اور بعد میں میں نے بھی اپنے گھر ہی میں دوسرے افراد کے لیے اس کا استعمال قبض کے لیے خصوصی طور پر مفید پایا۔

قصہ مختصر سات آٹھ ماہ کی مسلسل شکایت کے بعد جسمانی حالت سچ مچ غیر ہو گئی۔ خود میری سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ اچھی خاصی صحت رفتہ رفتہ کہاں غائب ہو گئی اور یہ کہ گئی ہوئی صحت کیوں کر واپس آ سکتی ہے۔ مطالعے سے بیزاری، تفریح سے بیزاری، مزاج کی ابتری اور ایک طرح کی ذہنی الجھن ہر طرح کے علاج سے مایوسی کے بعد دل و دماغ پر چھانے لگی۔

ایک دن شام کو دفتر ہی میں دو بجے دن سے طبیعت زیادہ نڈھال ہونے لگی۔ چھٹی لے کر جب گھر آیا تو سردی اور ساتھ ساتھ حرارت سی محسوس ہونے لگی۔ تقریباً ایک گھنٹے کے بعد پیٹ میں سخت درد شروع ہوا۔ اس کے بعد قے اور دست کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ مختصر سی مدت میں چھ سات قے اور دست کے بعد ایسی نقاہت طاری ہوئی کہ کروٹ بدلنا مشکل ہو گیا۔ قے اور دست کے ساتھ ساتھ بخار کی شدت بھی بڑھ گئی۔ چنانچہ ۸ بجے رات تک درجۂ حرارت بھی ۱۰۴ سے تجاوز کر گیا۔ میرے ایک رفیق نہ جانے کب ڈاکٹر کے ہاں سے دوا لائے اور مجھے اسی بے چینی کی حالت میں ایک خوراک دوا پلائی۔ قے اور دست ۹ بجے کے بعد بند ہو گئے لیکن مجھے نیند دو بجے رات تک نہ آئی۔ صبح جب اٹھا تو نہ بخار تھا اور نہ پیٹ میں کوئی تکلیف۔ کمزوری بڑھ چکی تھی جو دو تین دن کے بعد دور ہو گئی اور قبض کی شکایت بھی جاتی رہی جو انتہائی پریشانی کا باعث بن چکی تھی۔

لیکن آج تک یہ سمجھ میں نہ آ سکا کہ صرف چند گھنٹوں کے اندر امراض کا ایک ہجوم کہاں سے اور کیوں کر نازل ہوا، اور اس کے بعد دائمی قسم کا شدید قبض اتنی جلد کیسے ختم ہو گیا؟ کیا وہ صافی کا مابعد اثر تھا، یا ان تمام دواؤں کا، جو میں گزشتہ ۸ ماہ میں استعمال کر چکا تھا اور جو ایک ہی بار رنگ لائیں؟

(جلال صدیقی۔ ڈھاکہ)

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

برسات کی ایک رات تھی۔ جھینگروں اور مینڈکوں کی آوازوں نے اسے اور بھی ڈراؤنا بنا رکھا تھا۔ قصبہ بانس کھیڑہ مکمل تاریکی اور سکوت میں ڈوبا ہوا تھا۔ ایسے میں بوندوں کی ٹپ ٹپ سکوت کو توڑنے کی ناکام کوشش کر رہی تھی۔ چونکہ اب رات کے نو بج چکے تھے اس لیے میں مریضوں کی آمد کی طرف سے مطمئن ہو چکا تھا۔ اس پرسکون قصبہ میں جب بھی میں فرصت پاتا، میرا محبوب مشغلہ شطرنج میرا ساتھ دیتا تھا۔ جس قدر میں اس کا شوقین تھا، اس سے کہیں زیادہ میرے دوست اور معاون ڈاکٹر انور تھے۔ اگرچہ ہار ۹۹ فیصدی انھی کا حصّہ تھی مگر وا ملے بلند ہمتی، کبھی ماتھے پر شکن نہ آتی اور کھیل بھرپور جوش و خروش سے شروع کر دیتے تھے چونکہ کھیل اس وقت کافی دل چسپ تھا، اس لیے میں پوری طرح منہمک تھا کہ یکایک آواز گونجی،
"ڈاکٹر صاحب! مر گیا"

میں سمجھا کہ میرے پارٹنر نے حسبِ عادت یہ صدا بلند کی ہوگی، مگر جب نظر اٹھائی تو میرے سامنے غفور صاحب سراسیمہ حالت میں کھڑے تھے۔ وہ روتے ہوئے التجا کرنے لگے "جلدی چلیے ڈاکٹر صاحب!" انھوں نے بتایا کہ ان کی بیوی اب سے دو گھنٹے پہلے اچھی خاصی تھی، مگر یکایک اس کے گلے میں تکلیف شروع ہوئی اور اس کی روانگی تک حالت اتنی خراب ہو چکی تھی کہ سانس اور آواز بند ہونے کے قریب تھی۔ میں نے سمجھ لیا کہ یہ ڈفتھیریا کا شدید قسم کا حملہ ہے چونکہ ان کو گھر سے چلے ہوئے بھی ایک گھنٹہ ہو چکا ہے اور واپسی میں بھی ایک گھنٹہ لگ جائیگا اس لیے خیال ہوا کہ مریضہ کا اتنی دیر زندہ رہنا مشکل ہے، مگر میں ان کا دل رکھنے کے لیے ان کے ساتھ چل دیا، حالانکہ بارش میں ایک گھنٹہ سفر سخت تکلیف دہ تھا۔ میں نے انجکشن کے علاوہ ہومیوپیتھک کی دوا ڈفتھیریم جو بارہا میرے تجربے میں آچکی تھی، رکھ لی۔ آخرکار بارش اور ہوا کا مقابلہ کرتے ہوئے ہم لوگ منزل مقصود پر پہنچ گئے، مگر گھر کیا تھا، ماتم کدہ بنا ہوا تھا۔ چھوٹے چھوٹے بچے بڑی دردناک آواز میں رو رہے تھے۔ مجھے یقین ہو گیا کہ مریضہ اس دنیا سے رخصت ہو چکی ہے اور میرا دل چاہا کہ میں بھی ان بچوں کے ساتھ رونے لگوں۔ ہماری سواری رُکتے ہی غفور صاحب کے بھائی بھاگتے ہوئے آئے اور میرے منھ سے بے ساختہ نکل گیا، "کیا وہ ابھی تک زندہ ہے؟" انھوں نے جواب دیا کہ ابھی تک زندگی کے آثار ہیں۔ بس یہ جواب اتنا حوصلہ افزا تھا کہ میں آداب پردہ کی تمام رکاوٹوں کی پروا کیے بغیر اپنا بکس لے کر دوڑا اور مریضہ کے کمرے میں داخل ہو گیا۔ مریضہ کو دیکھ کر میری خوشی کی انتہا نہ رہی، کیونکہ ابھی اس کا چہرہ مُردہ ہونے کے آثار سے پاک تھا۔ میں نے جلدی سے نبض دیکھی، جو بتا رہی تھی کہ مریضہ چند منٹ کی مہمان ہے اور انجکشن لگانے کے لیے کم از کم دو منٹ کی ضرورت تھی اس لیے میں نے بغیر انتظار کیے ڈفتھیریم کی ایک ڈرام کی شیشی مریضہ کے حلق کے اندر انڈیل دی۔ بظاہر جس کے مفید ہونے کی کوئی امید نہیں تھی لیکن اتنے میں کہ میں انجکشن لگانے کی تیاری کروں، مریضہ نے حرکت کی اور تنفس کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ میں نے انجکشن لگانے کا ارادہ ترک کر دیا اور مریضہ کی بدلتی ہوئی حالت دیکھنے لگا۔ پندرہ منٹ میں مریضہ کو ہوش آچکا تھا اور اس نے مجھ کو موجود پاکر اپنے چہرے کو دوپٹہ سے چھپا لیا۔ مجھے حیرت تھی کہ آخر یہ اتنی دیر زندہ کیسے رہی اور اب کیسے بچ گئی۔ تمام گھر تشکر آمیز نظروں سے مجھے دیکھ رہا تھا اور جب غفور صاحب نے گرم گرم چائے پلاتے ہوئے کہا کہ یہ آپ کی اس فن میں بہترین قابلیت تھی جس نے مریضہ کو بچا لیا، تو میں نے کہا، یہ صرف خداوند کریم کی مہربانی ہے ورنہ میں تو مطب سے چلنے سے پہلے اس کی زندگی سے ناامید ہو چکا تھا۔ آج تک وہ پورا گاؤں مجھ سے بے پناہ عقیدت رکھتا ہے وہاں سے آئے ہوئے بھی سات برس گزر چکے ہیں مگر جب بھی میں جاتا ہوں، وہاں کے مریض اور باشندے اپنی عقیدت و محبت کا اظہار کرتے ہیں لیکن میں آج تک فیصلہ نہ کر سکا کہ وہ دوا کی تاثیر تھی یا قدرت کا ایک کرشمہ!

(ڈاکٹر شمس ڈھکیاوی۔ کراچی)

مستقبل کے لیے ایک مضبوط قدم اٹھانے میں مدد ملتی ہے۔ میں ۱۹۰۹ء میں سان فرانسسکو سے شمالی میکسیکو گیا۔ ۱۹۱۰ء میں سان فرانسسکو واپس آگیا۔ ۱۹۲۹ء میں میں مینو کلینک میں داخل ہوگیا اور ۱۹۵۰ء میں شکاگو چلا گیا۔

مجھے مریضوں کا گہرا معائنہ کرنا یا ہفتوں اور مہینوں تک ان کا علاج کرنا کبھی اچھا نہیں لگا۔ مجھے ہمیشہ مریض کے پورے حالات ایک ہی بار معلوم کرنے سے خوشی ہوتی ہے تاکہ میں مرض کی صحیح تشخیص کرکے اس کا جلد اور ٹھیک علاج کرسکوں۔ مجھے مریضوں سے گھنٹوں بات کرنے میں بھی خوشی ہوتی ہے تاکہ وہ دل کھول کر اپنے سارے حالات مجھے بتا دیں اور انھیں بھی یہ اطمینان ہو کہ معالج نے ان کی ساری باتیں سن لی ہیں۔

میں مرض کی تشخیص کرنے میں ہمیشہ صحیح علامتیں تلاش کرتا ہوں۔ مثلاً اگر ۶۵ سالہ کوئی مریض میرے پاس آکر یہ کہتا ہے کہ وہ اپنی زندگی میں پہلی مرتبہ پیٹ میں زخم کی کوئی تکلیف محسوس کر رہا ہے تو میں اس سے غالباً یہ کہوں گا کہ اس کے معدے میں کینسر ہوگیا ہے کیوں کہ ۶۵ سال کی عمر میں پیٹ میں بہت کم ناسور ہوتا ہے اور اگر مریض نے یہ بتایا کہ وہ صبح سویرے سے ہی درد محسوس کرنے لگتا ہے تو مجھے شاید یقین ہو جائے گا کہ کینسر اس کی چھوٹی آنت کے اگلے حصہ میں نہیں بلکہ معدہ میں ہے، کیونکہ آنت کے اس حصّہ میں ناشتہ کرنے سے پہلے کینسر کا درد عموماً نہیں ہوتا۔

طبی پیشہ میں داخل ہونے کے بعد اس کے ساتھ میری دل چسپیاں اور بڑھ گئیں، کیونکہ اس پیشہ میں طرح طرح کے مریضوں سے ملنے کا اور مشکل سے مشکل امراض کی تشخیص کرنے کا موقع ملتا ہے۔ مثلاً میرے پاس ایک ایسی مریضہ آسکتی ہے جو روزانہ ہلکا بخار محسوس کرتی ہو اور بہت علاج کے باوجود ٹھیک نہ ہوئی ہو، یا ایک ایسا مریض آسکتا ہے جو بظاہر بالکل تن درست ہو لیکن اس کا چالیس پونڈ وزن کم ہوگیا ہو، آخر ان دونوں کا کیا راز ہے اور ایک معالج کو ایسی حالت میں کیا کرنا چاہیے؟ میرے خیال میں دونوں کیسوں میں کینسر کو تلاش کرنا چاہیے، کیونکہ اسی وجہ سے مریض کا وزن کم ہوگیا ہوتا ہے اور مریضہ کو بخار آتا ہے۔ اس وقت ایک معالج کی خوشی کی کوئی انتہا نہیں رہتی، جب وہ یہ دیکھتا ہے کہ اس کے علاج سے ایک بہت بیمار آدمی بالکل تن درست ہوگیا۔

اپنی طبیعت کے لحاظ سے میں ایک ٹیچر، ایک مضمون نویس اور ایک لکچرار ہوں لیکن مجھے مطب کی زندگی میں بڑا مزا آتا ہے۔ ۲۵ سال تک میں نے ایک ایسے مطب میں کام کیا جہاں ایک سال میں ہزاروں مریض بغرض علاج آتے تھے۔ ان میں دور دراز مقامات کے ایسے ہزاروں مریض بھی ہوتے تھے جو اپنے مقامی معالجین کے علاج سے مایوس ہو چکے تھے۔ ظاہر ہے کہ ایسے مریضوں کا علاج کرنے میں مطب کے ہم سب معالجین کو بڑی دل چسپی ہوتی تھی اور نئے نئے امراض کا پتہ چلتا تھا ایسے ہی تجربات سے میرے اندر یہ جذبہ پیدا ہوا کہ جہاں تک ممکن ہو مجھے دوسرے معالجین کے ساتھ تبادلۂ خیال کرتے رہنا چاہیے اور اسی لیے کچھ عرصے تک میں نے مقالے لکھے اور مختلف مقامات پر طبی موضوعات پر لکچر دیے۔

پیشۂ طب سے مجھے اتنی گہری دل چسپی ہوگئی ہے کہ ۴۹ سال گزر جانے کے باوجود مجھے اس پیشہ سے بے انتہا محبت ہے اور میں شاید تمام زندگی اس پیشہ سے ریٹائر نہیں ہوں گا۔

میری معالجاتی زندگی کیسے شروع ہوئی

والٹر سی۔ الوارز

والٹر سی۔ الوارز نے، جو ۱۸۸۴ء میں پیدا ہوئے، کوپر میڈیکل کالج اسٹین فورڈ (کیلی فورنیا) سے ڈاکٹری کی ڈگری حاصل کی۔ اس کے بعد مزید طبی تعلیم انھوں نے ہارورڈ یونیورسٹی میں حاصل کی۔ ۱۹۵۰ء سے موصوف الینائس یونیورسٹی میں لکچرار ہوگئے اور ایک طبی رسالہ میں عام فہم طبی مضامین لکھنے لگے۔ "ادارہ"

میرے طب کا پیشہ منتخب کرنے میں غالباً سب سے بڑا راز یہ تھا کہ میرے والد بھی ڈاکٹر تھے اور ان کا مطلب بہت کامیاب تھا۔ ابھی میں چار سال کا تھا کہ والد کے ساتھ مریضوں کو دیکھنے جانے لگا۔ بارہ سال کا ہو کر ان کی لیبارٹری میں ان کا ہاتھ بٹانے لگا اور چودہ سال کی عمر کو پہنچ کر میں بے ہوش کرنے والی دوائیں استعمال کرنے کے قابل ہوگیا۔ بارہ سال کی عمر میں ہی میں سائنس پڑھنے لگا تھا اور سائنس کے ساتھ ہی اپنی اس دل چسپی کو میں نے برقرار رکھا۔

سائنس سے متعلق اکثر میدانوں میں مجھے ہمیشہ دل چسپی رہی اور یہ ہوسکتا ہے کہ اگر میرے والد ڈاکٹر نہ ہوتے تو میں علم الارض، علم آثار قدیمہ، فزیالوجی یا کسی دوسرے علم سے دل چسپی لینے لگتا، لیکن میرے ذہن میں ہمیشہ یہ خیال رہتا تھا کہ طب پڑھنے کے بعد میری باقی زندگی اطمینان سے گزرے گی۔

اگر یہ بڑھتے ہوئے کنبہ کے اخراجات کا معاملہ نہ ہوتا تو میں شاید "خالص سائنس" تک ہی اپنے آپ کو محدود رکھتا، کیونکہ لیبارٹری کی خاموش زندگی، جہاں کسی بات کی جلدی نہیں ہوتی مجھے بہت پسند تھی۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ مجھے پریکٹس کرنے کی بھی خواہش تھی کیونکہ اس میں لوگوں کی خدمت کرنے اور طرح طرح کے مریضوں سے ملنے کا موقع تھا۔ کئی سال تک میں اسی الجھن میں تھا کہ میں لیبارٹری کی یا پریکٹس کرنے کی زندگی اختیار کروں۔ صبح کے وقت میں لیبارٹری میں اور شام کو والد کے مطب میں کام کرتا تھا لیکن کچھ عرصے بعد ہی مطب کی زندگی نے مجھے اپنی طرف کھینچ لیا۔ میں نے لیبارٹری کا کام ترک کر دیا، جہاں میں فزیالوجی پر ریسرچ کر رہا تھا۔ بعد میں یہ ریسرچ میرے لیے مفید ثابت ہوئی کیونکہ طب میں بہرحال فزیالوجی کا مطالعہ بہت ضروری ہوتا ہے۔

جب میں نے طبی تعلیم شروع کی تو والد کو یہ توقع تھی کہ میں سرجن بنوں گا۔ لیکن میں نے تھوڑے عرصے بعد ہی یہ محسوس کیا کہ سرجری سے مجھے کوئی خاص دل چسپی نہیں۔ پہلے ہی دن جب میں اتفاق سے "کلینیکل کلرک" کا کام کرنے لگا تو میں نے محسوس کیا کہ اسپتال میں آنے والے مریضوں کے مرض کی تشخیص کرنے میں میرا دل زیادہ لگتا تھا چناں چہ میں "ماہر تشخیص امراض" بننے کی کوشش کرنے لگا۔ ۱۹۱۰ء میں میں اپنے ایک پرانے استاد کے کام میں شریک ہوگیا، جو امراض کی تشخیص کرنے اور صحت مند مشورے دینے کے ماہر تھے۔ ان کے ساتھ کام کرکے مجھے نظام ہضم کے امراض سے دل چسپی ہوگئی۔ شروع سے ہی مجھے اعصابی امراض سے بھی دل چسپی تھی، اس لیے میں نے اپنی توجہ صرف ان بیماریوں تک محدود کردی جو اعصابی اختلال اور انتشار سے پیدا ہوتی ہیں اور آج آپ کو میرا کام اس سرحد پر ملے گا جہاں جسمانی اور اعصابی بیماریاں آکر ملتی ہیں۔

کچھ عرصے تک مجھے غذا کی سرایت زدگی سے بھی دل چسپی رہی۔ کئی سال تک میں نے آدھا سیسی کے درد کے اسباب کا بھی مطالعہ کیا۔ میں نے "معمولی جھٹکے" نام کی ایک بیماری بھی دریافت کی ہے۔

میرے خیال میں انسان کی "برتری دل چسپیاں" میں اگر گاہے گاہے معمولی تبدیلیاں ہوتی رہیں تو اس سے اسے فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ جیسا کہ آسلر کا کہنا ہے کہ خیالات کو چند بار الکھا الکھا کر "لگانے سے ان کی جڑیں مضبوط ہوجاتی ہیں۔ دماغ میں سے گرمی کے جالے صاف ہوجاتے ہیں اور اس سے انسان کو

چھال کا تیل، مقوی اور کرم کش ہوتا ہے۔ بیرونی طور پر اسے متورم جوڑوں پر ملا جاتا ہے۔

نیم کا گوند، محرک مقوی ہوتا ہے۔ اسے نزلہ وزکام اور عام کمزوری میں کھلایا جاتا ہے۔

نیم کا مد، جو اس کے تنے سے ٹپکتا ہے، مغذی، مقوی معدہ اور مصفی خون ٹانک ہوتا ہے۔ اسے سل ودق، کہنہ جذام، مختلف جلدی امراض خرابی ہضم اور عام کمزوری کی حالتوں میں دیا جاتا ہے۔

نیم کی نرم شاخیں بہترین مسواک کا کام دیتی ہیں اور دانتوں اور منہ کو صاف کرنے کے لیے عام طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔ نیم کی چھال جلا کر منجنوں میں بھی ملائی جاتی ہے۔

نیم کے پھول، تازہ یا خشک، خرابی ہضم، ضعف معدہ اور عام کمزوری میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کا خیسا ندہ دیا جاتا ہے۔ پتّوں اور پھولوں کی پولٹس لگانے سے عصبی درد سر کو فائدہ ہوتا ہے۔

نیم کا پھل (نبولی)، تیز تلخ، مسمی، مسہل، اور کرم کش ہوتا ہے بہ بولی امراض، بواسیر، کرم امعا، جذام وغیرہ کیلیے مفید سمجھا جاتا ہے۔

پھل کی گٹھلی یا بیج، مقئ، مسہل اور دافع کرم خواص رکھتی ہے گٹھلی کی گری سے تیز تلخ تیل نکالا جاتا ہے۔ بیرونی طور پر یہ ہیج، کرم کش اور دافع عفونت ہوتا ہے۔ داخلی طور پر اسے ۳۰ قطروں کی مقدار میں آنتوں کے کیڑے مارنے کے لئے دیا جاتا ہے۔ ۱۰ قطروں کی مقدار میں اسے مصفی خون اثر کے لیے آتشک جذام وغیرہ امراض خون میں دیا جاتا ہے۔

بیرونی طور پر یہ تیل جذام، کراز، خنازیری غدد، پتّی اور کہنہ امراض جلد میں زخموں پر لگایا جاتا ہے۔ جذام کے لیے اس تیل کے ساتھ چال موگرا یا گرجن آئل ملا کر لگایا جاتا ہے۔ جوئیں مارنے کے لیے یہ تیل بالوں میں لگایا جاتا ہے اور وجع المفاصل میں جوڑوں پر ملا جاتا ہے۔ مویشی میں بھی آنتوں کے کیڑوں اور زخموں کے لیے اسے اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

خشک بیج بھی تیل کی طرح استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کا مرہم خارش اور گنج وغیرہ میں بھی لگایا جاتا ہے

ہندوپاکستان کے دوائی پودے

افسنتین

یہ خوش بودار بوٹی پانچ ہزار تا سات ہزار فٹ کی بلندیوں پر ہوتی ہے، اور کشمیر میں بہت عام ہے۔ اس کا پودا پتے اور پھولوں کے خوشے سب دوا استعمال کیے جاتے ہیں مگر پتے زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ خشک پودے کے مقابلہ میں تازہ ہری بوٹی زیادہ کارگر ہوتی۔

خواص و استعمال:۔ اس کی تیز خوش بو سے درد سر ہو کر نظام اعصاب پر اثر پڑتا ہے۔ یہ مقوی اعصاب، مقوی معدہ اور کرم کش خواص رکھتی ہے۔ اسکا خیسانده یا سفوف تھوڑی مقداروں میں دافع صفرا اثر کے لیے صفراوی مالیخولیا اور یرقان میں دیا جاتا ہے۔

مقوی ہاضمہ اثر کے لیے اسے تنہا یا دوسرے مناسب اجزا کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ اسے کثرت احتلام، قلت خون، استسقا اور لاغری پیدا کرنیوالے امراض میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ عام کمزوری سے یا امراض رحم کی وجہ سے پیدا ہو جانے والے نقائص جیسے کمی حیض میں اسے مقوی رحم اور مدر حیض اثر کے لیے دیا جاتا ہے۔ یہ بوٹی اور بالخصوص اسکے خشک پھولوں کا سفوف کرم امعاء۔ کدو دانوں اور خراطین کو مارنے کے لیے دیا جاتا ہے۔ پھول دار بوٹی تپ لرزہ میں مفید ہوتی ہے۔ خسرہ میں اس کا ہلکا جوشاندہ بچوں کو پلایا جاتا ہے۔

بیرونی طور پر اس کی گرم پولٹس یا ٹکور گنٹھیا میں جوڑوں پر اور درد سر میں پیشانی وغیرہ پر لگائی جاتی ہے۔ امراض جلد میں یہ بوٹی دافع عفونت اثر رکھتی ہے اور اس کے جوشاندے سے گندے زخم دھوئے جاتے ہیں۔ اس بوٹی سے ایک تیل بھی کشید کیا جاتا ہے۔ یہ تیل ۵ گرام کی مقدار میں آٹھ گنا روغن زیتون کے ساتھ ملا کر کیڑے مارنے کے لیے استعمال کرایا جاتا ہے۔ زیادہ بڑی مقداروں میں یہ مخدر اور سمی اثر رکھتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے لیے روغن افستین بہت مشہور دوا ہے مگر "ہک ورم" پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا ہے۔

اس کی جڑ سے جو بڑے بڑے پتے پھوٹ نکلتے ہیں، ان کا رس نہایت تیز اور قے آور ہوتا ہے۔ یہ خفیف مقداروں میں یرقان اور جلندھر کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس بوٹی کے ہرے خوشے اور کلیاں امراض معدہ کے لیے بہترین دوا ہیں۔ لیکن خیسانے کی شکل میں استعمال کرنا چاہیے، زیادہ قوی خیسانده نہیں دینا چاہیے۔

نیم:۔

نیم کے تمام حصے دوا استعمال کیے جاتے ہیں اور یہ ایک مقبول عام مصفی خون اور دافع عفونت دوا ہے پرانے بخاروں کیلیے بھی یہ بہت مفید ہے۔

خواص و استعمال:۔ نیم کے پتے سب قسموں کے امراض جلد، پھوڑے پھنسیوں، آبلوں، زخموں وغیرہ پر لگائے جاتے ہیں۔ انھیں چیچک کے دانوں، آتشک کے زخموں، پرانے غدودی ورموں اور زخموں کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پتوں کو پانی میں جوش دے کر پولٹس، جوشانده، مرہم یا مرہم بنا کر مقامی طور پر لگایا جاتا ہے۔ جوشاندے میں قدرے عرق کافور ملا کر کپڑا تر کر کے اس کی گدی ٹوٹی ہوئی ہڈی پر رکھنے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ ہرے پتوں کے جوشاندے سے زچگی کے بعد ڈوش دی جاتی ہے۔ پتوں کو پیس کر خارش اور اگزیما کے پرانے زخموں پر ضماد کیا جاتا ہے، جس سے زخم خشک ہو کر کھرنڈ نکل جاتا ہے۔ داخلی طور پر تازہ پتوں کا رس کاسر ریاح، مخرج بلغم، مصفی خون اور کیڑا مار ہوتا ہے۔ ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک رس قدرے نمک کے ساتھ ملا کر آنتوں کے کیڑے مارنے کے لیے پلایا جاتا ہے۔ جلدی امراض میں ½ تولہ رس ہڑ اور گھی ملا کر دیا جاتا ہے۔ تازہ پتوں کا رس یرقان کے لیے بھی مفید ہے۔ چھٹانک بھر تازہ پتوں کا جوشانده ایک بہترین نباتی ٹانک اور مصفی خون دوا ہے، بالخصوص پرانے ملیریائی بخاروں میں۔ جگر پر اس کا خاص اثر ہوتا ہے۔ یہ مدر بول اور مدر حیض بھی ہوتا ہے خشک پتوں کا سفوف کیڑے مارنے کے لیے بچوں کی پاخانے کی جگہ پر لگایا جاتا ہے۔

نیم کی چھال سب سے زیادہ اہم دوائی چیز ہے، جو ایک تلخ مقوی قابض، مصفی خون، دافع تپ، دافع تشنج، کرم کش اور محرک دوا کے طور پر مشہور ہے اور بخار، متلی، قے اور پیاس وغیرہ کی حالتوں میں استعمال کی جاتی ہے پتوں کی طرح چھال کا جوشانده بھی امراض جلد خرابی جگر، یرقان اور گندہ زخموں میں براہ دہن دیا جاتا ہے۔ چرائتہ اور قدرے سیاہ مرچ کے ساتھ اس کا خیسانده تپ لرزہ کی ایک مشہور و مقبول دوا ہے۔ نیم کی چھال اور ببول کی چھال کا جوشانده سیلان الرحم کے لیے ڈوش کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ آنتوں کے خراطین کیلیے سبز چھال کا جوشانده یا خشک چھال کا سفوف دینے کے بعد ایک مسہل دوا دی جاتی ہے۔ جڑ کی چھال کا جوشانده ہسٹیریا کے لیے بھی مفید ہے۔

اب آپ کو کیا کرنا ہے؟

جاڑے کا موسم رخصت ہو چکا ہے اور گرمی کی آمد کا پیغام مل رہا ہے۔ اب پودوں کو نئی زندگی ملے گی۔ اس موسم میں ان کی پیاس بجھانے کے لیے کافی پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر آپ ایک ہی بار اپنے پودوں کو پانی مناسب مقدار میں دے دیجیے تو بار بار پانی دینے سے بچ جائیں گے۔

ترکاریاں:۔ اب گرمی کے موسم کی ترکاریاں بوئی جا سکتی ہیں۔ بھنڈی، مرچ، کریلا، توری، سیم، لال ساگ، خربوزہ، پیٹھا، کدو، کھیرا اور ایسی ہی دوسری ترکاریوں کے بیج بنے باغیچے میں بو دیجیے۔ جاڑے کی ترکاریاں اب ختم ہو رہی ہیں۔ ان کے بیج اکٹھے کر لیجیے اور ڈبوں میں بند کر کے کسی ٹھنڈی جگہ رکھ دیجیے۔ جو ترکاریاں آپ نے پچھلے مہینے لگائی ہیں، ان کی گڑائی اور سینچائی اچھی طرح جاری رکھیے۔

گملوں یا چھوٹی کیاریوں میں گزشتہ ماہ کے اگائے ہوئے پودوں کو الگ کر کے باہر کھلے پلاٹوں میں لگا دیجیے۔ شروع کے دو، تین دن ان کا خاص خیال رکھیے کہ پانی ہر وقت ملتا رہے۔ اگر ہو سکے تو ان پر کسی چیز کا سایہ رکھنا چاہیے۔

پھول:۔ پھولوں کی کیاریوں میں تراشی، گڑائی اور سینچائی کرتے رہیے۔ گرمیوں کے پھول جیسے بالی ہاک، گیلارڈیا اور ونکا وغیرہ کے بیج بو دیجیے۔ سورج مکھی، پینلا کا اور تیاگی بھاجی مارچ، اپریل میں بھی بوئی جا سکتی ہے۔ کینا س کی کیاریوں میں گڑائی اور پانی لگاتے رہیے۔ سردی کے موسم کے پھولوں کا بیج اب بالکل تیار ہو گیا ہوگا۔ اچھے اچھے پودوں کے بیج اکٹھے کر کے آئندہ سال کے لیے الگ رکھ دیجیے۔ بیج کو پہلے اچھی طرح صاف کر لیجیے اور پھر سکھا کر حفاظت سے رکھیے۔

پام، کروٹن اور فرن کے گملوں کو سایہ میں رکھ دیجیے۔ کانٹے دار پودے، جیسے بلی وغیرہ، گرمی کے موسم میں خوب بڑھا کرتے ہیں۔ ان کے لگانے کا یہی موسم ہے۔

پھل:۔ پپیتہ، کیلا اور انناس میں ایک ہفتے کے بعد پانی دیتے رہیے۔ سینچائی کے دو دن بعد تھالوں کو کھود دیجیے، تاکہ نمی قائم رہے۔ کیلا اور پپیتہ کے پھولوں کو دھوپ سے بچانے کے لیے بوری سے ڈھک دیجیے۔

لیموں میں بھی اب پھل لگنے شروع ہو جائیں گے۔ ان کے کچے ہوئے پھل اتار کر کسی گرم کمرے میں رکھ دیجیے تاکہ وہ پوری طرح سے تیار ہو جائیں۔ لوکاٹ کے بیج بھی اپریل میں ضرور بو دینے چاہییں۔ آم میں قلم اور پیچ میں انشا باندھنے کا کام جاری رکھیے۔

املی، بیر اور امرود کے بیج بھی اب بو دیجیے اور نئے پیڑ لگانے کے لیے بھی گڑھے ابھی سے کھود لیجیے۔ اپریل سے گرم ہوا چلنی شروع ہو جاتی ہے، اس لیے باغ میں جلدی سینچائی کر دینی چاہیے۔ پھل جگہ میں رکھے ہوئے چھوٹے پودوں کو دھوپ سے بچایا جانا چاہیے۔

ذخیرہ کے پودوں کو بھی صبح شام پانی دینا ضروری ہے۔ گملے کے پودوں کو گلی میں رکھ دینے سے ان کی حفاظت بھی ہوتی ہے اور پانی کی بچت بھی۔

گھاس:۔ جن ٹکڑوں میں گھاس ہے ان کی گڑائی کر کے نئی گھاس لگا دیجیے اور باقی ٹکڑوں میں سے پرانی اور خراب گھاس نکال دیجیے۔ بعد میں گھاس کی سینچائی کیجیے۔

بیماریاں اور کیڑے:۔ مارچ، اپریل میں بہت کیڑے نظر آئیں گے۔ ڈی ڈی ٹی یا گے میکسین پاؤڈر میں ملا کر ۵:۱۵ پودوں پر چھڑک دیجیے۔ باغیچہ کو صاف ستھرا رکھنے سے بھی بہت سے کیڑے کم ہو جائیں گے۔

ہر ایک گاؤں میں چاہے وہ بڑا ہو یا چھوٹا، کسی نہ کسی طرح کے تالاب یا پوکھر یا گڈھے ضرور ہوتے ہیں، جن میں برساتی پانی بھر جاتا ہے اور اپنے وقت پر سوکھ جاتا ہے۔ بہت سے گاؤں میں اس پانی سے کسی قسم کا فائدہ نہیں اٹھایا جاتا۔ جو تالاب کھیتوں کے نزدیک ہوتے ہیں، ان کا پانی سینچائی کے کام میں آ جاتا ہے اور بہت سے تالاب ایسے بڑے ہوتے ہیں کہ ان کا پانی سینچائی کا کام لینے پر بھی کافی بچ جاتا ہے۔ بہت سے تالاب ایسے بھی ہیں کہ جن کا پانی بے کار ہی سوکھ جاتا ہے۔

ان تالابوں میں سنگھاڑے کی کھیتی کی جائے تو بہت کچھ فائدہ ہو سکتا ہے کیونکہ ان کی کھیتی پانی ہی میں ہوتی ہے۔ بغیر پانی کے سنگھاڑے کی کھیتی اور کسی ذریعہ سے ممکن نہیں ہو سکتی۔ پہلے اس کی بیا وڑ (بیہن یا پودھ) بوئی جاتی ہے، پھر دوسری جگہ لگائی جاتی ہے۔ بیا وڑ بونے کا طریقہ یہ ہے کہ فروری یا مارچ (پھاگن یا چیت) کے مہینے میں سنگھاڑے کے اچھے اچھے پکے پھل دو ڈھائی فٹ گہرے پانی میں جہاں کیچڑ ہو گاڑ دیے جاتے ہیں۔ مگر اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ اس کا پانی نہ سوکھ جائے۔ پانی کے اندر ہی اندر پودے جمیں گے اور اوپر چلے آئیں گے۔ اس طریقے سے بیا وڑ تیار ہو جائے گی۔ جب برسات ہو اور تالاب یا پوکھر اور گڈھے بھر جائیں، تب اس تیار شدہ بیا وڑ کو جڑ سے اکھاڑ کر تالاب کے اندر کیچڑ میں برابر فاصلے پر جا بجا لگا دی جائے۔ ایک بیگھہ تالاب کے لیے تقریباً ۵۰ پودے کافی ہوں گے جو کہ پورے تالاب میں پھیل جائیں گے۔

سنگھاڑے کی کھیتی کے لیے نیم کی کھلی کی کھاد بہت زیادہ مفید پائی گئی ہے۔ اگر نیم کی کھلی پیس کر پودوں کے اوپر چھڑک دی جائے تو پودے بہت جلد پھیل کر پھلنے لگتے ہیں اور نقصان پہنچانے والے کیڑوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ اگر نیم کی کھلی چھڑکنے سے نقصان پہنچانے والے کیڑے دور نہ ہوں تو سب سے اچھا طریقہ یہ ہوگا کہ ایک کٹھوتی بنا کر اسی پر بیٹھ کر سارے تالاب میں گھوم کر تمام بیلوں کو الٹ پلٹ کر ان کیڑوں کو پانی میں مل کر دور کر دیں، نہیں تو پیداوار بالکل نہ ہوگی۔ ستمبر کے مہینے سے پھل آنے شروع ہو جاتے ہیں۔

سنگھاڑے کا پھل کچا بھی کھایا جاتا ہے، مگر زیادہ تر لوگ ابال کر یا بھون کر کھاتے ہیں۔ سنگھاڑے کی کھیتی میں فائدہ اسی وقت ہوتا ہے جبکہ بارش اچھی ہو اور تالابوں میں پانی کافی بھرا رہے۔ ہندو لوگ برت والے دن گیہوں کے آٹے کی بجائے سنگھاڑے کے آٹے کو کام میں لاتے ہیں۔

آیوڈین کی کہانی

آج شاید ہی دنیا میں کوئی ایسا شخص ہوگا، جو آیوڈین کی جراثیم کش صفت سے واقف نہ ہو۔ حقیقت تو یہ ہے کہ بہت کم ایسے آپریشن ہوتے ہیں، جن میں ٹنکچر آیوڈین کام میں نہیں آتا۔ جو غذا ہم روزانہ کھاتے ہیں، اس کے ذریعہ نمکیات کی شکل میں جو معدنیات جسم کو حاصل ہوتے ہیں، آیوڈین بھی ان میں سے ایک ہوتا ہے۔ اگرچہ ہمارے جسم میں اس کا وجود برائے نام ہوتا ہے، تاہم ہماری زندگی پر اس کا بہت اثر ہوتا ہے۔ جدید سائنٹفک تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ہمارے جسم کی تعمیر میں آیوڈین ایک اہم ترین جزو ہوتا ہے۔

سمندر کے پانی، سمندری گھاس، اسفنج اور دوسرے بحری جانوروں میں بھی آیوڈین پایا جاتا ہے اور یہ انسان کے جسم کو قدرتی طور پر پیاز، انڈے کی زردی، انناس، ادرک، سیاہ مرچ، دھنیے، لونگ، سیب کے چھلکے، ناشپاتی اور ٹماٹر سے حاصل ہوتا ہے۔ بعض تازہ پتیوں والی ترکاریوں اور بکری کے دودھ میں بھی آیوڈین ہوتا ہے۔ مچھلی کے تیل، جانوروں کے درقیہ غدود اور بہت سے چشموں میں بھی یہ پایا جاتا ہے، چلی (امریکا) کے شورے اور پیٹرول کے کنوؤں سے حاصل شدہ کھاری پانی میں اس کا مرکب ملتا ہے۔ جسم میں آیوڈین کے اضافہ کا ایک ذریعہ مچھلی کھانا بھی ہے۔

اگرچہ غیر محسوس طور پر انسان قدرتی ذریعہ سے آیوڈین حاصل کرتا رہا، لیکن ایک علیحدہ جزو کی حیثیت سے اس کی دریافت ۱۸۱۲ء میں ہوئی، جس کا سہرا ایک فرانسیسی شورہ ساز دی کورٹائے کے سر ہے، جس کو جلی ہوئی سمندری گھاس سے شراب تیار کرنے کے تجربے کے دوران اس کی خوبیوں سے واقفیت حاصل ہو گئی۔ لہروں کے ذریعے جو سمندری گھاس ساحل تک آگئی تھی، اس کو ڈھیریوں میں لگا کر سڑنے دیا گیا۔ بعد میں اس کو جلا دیا گیا۔ اس کے نتیجے میں جو راکھ ملی، اس کو "کیلپ" کا نام دیا گیا اور یہی آیوڈین کی تیاری کی بنیاد بنی۔ اس راکھ کو گرم تیز پانی کے ساتھ حل کیا گیا۔ اس کی صفائی چھڑکے .... ذریعہ کی گئی، جس کو "الجوڈل" کہا جاتا ہے۔ آجکل دنیا بھر میں بڑے پیمانے پر چلی کے شورے اور نائٹریٹ کے ذخیروں سے حاصل کر کے اس کی سپلائی کی جاتی ہے۔

آیوڈین غذا کے علاوہ جلد اور پھیپھڑوں کے ذریعے بھی جسم میں پہنچایا جا سکتا ہے۔ سمندر کے کنارے کی ہوا میں ملی ہوئی سمندری گھاس سے یہ خارج ہو کر ملتا رہتا ہے۔ مشاہدے سے یہ معلوم ہوا کہ کمزوری اور درقیہ غدود کی خرابی کی وجہ سے پیدا شدہ عام تکالیف آیوڈین کی کمی کے باعث پیدا ہوتی ہیں اور یہ کمی سمندری ہوا کے گہرے گہرے سانس لینے سے دور ہو جاتی ہے۔ ایک جوان آدمی کیلئے سال بھر میں چوتھائی گرین آیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے۔ اتنی کم ضرورت کے باوجود اس کی وجہ سے جسم کو چکنائی اور کیلشیم سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ درقی غدود کی رطوبات کے اخراج کا اہم ترین جزو ہے۔ یہ غدود جسم کے تمام حصوں کو آیوڈین پہنچاتے ہیں اور ان کے اہم افعال میں تعاون پیدا کر کے ان میں باقاعدگی پیدا کرتے ہیں۔

آیوڈین کی کمی سے ایسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں، جن کا نتیجہ جلدی ظاہر ہوتے ہیں، مثلاً انفلوئنزا اور زکام وغیرہ۔ اونچی زمین پر پیدا ہونے والی سبزیوں میں آیوڈین نہیں ہوتا، کیونکہ بارش کی وجہ سے زمین کا کٹاؤ اس کو بہا لے جاتا ہے۔ ایسے مویشی جو میدانوں میں چرتے ہیں اپنے دودھ میں ان مویشیوں سے زیادہ آیوڈین دیتے ہیں جو پہاڑیوں پر چرتے ہیں۔ اگرچہ سائنٹفک طریقوں سے آجکل اس کمی کو دور کرنے کی ایک حد تک کامیاب کوششیں کی جا چکی ہیں۔

مویشیوں یا مرغیوں وغیرہ کو آیوڈین دینے سے دودھ اور انڈوں میں کافی کثرت ہو جاتی ہے۔ ناک امراض کے ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ بلغم کو آیوڈین کی ہوا سے دور کیا جا سکتا ہے۔ ساؤتھ ویلز کے کان کنوں کو ۱۸۶۰ء میں آیوڈین کی زکام کو آرام کرنے کی خاصیت کا علم ہو گیا تھا۔ وہ وقتاً فوقتاً اپنے سوئٹر کے ایک حصے کو آیوڈین میں ڈبو لیا کرتے تھے۔ گویا آیوڈین کے لاکٹ بنانے کا سلسلہ یہیں سے شروع ہوا ہے۔ یہ لاکٹ اس انداز سے بنائے جاتے ہیں کہ بدن کی گرمی پا کر ان کے اندر کے آیوڈین کے ہلکے ہلکے بخارات ہوا کر سانس کے ساتھ جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

اسکولوں میں بھی آیوڈین ہوا دینے کے تجربات کے نتائج نہایت کامیاب ثابت ہوئے ہیں۔ جن کلاسوں میں آیوڈین کے اثرات ہوتے ہیں، ان میں بچے عموماً زیادہ چست و چالاک، ہوشیار اور صحت مند ہوتے ہیں۔ سائنس دانوں نے جتنی جراثیم کش دوائیں دریافت کی ہیں، ان سب میں آیوڈین نہایت طاقتور ہوتا ہے۔ گزشتہ جنگ میں آیوڈین کے بکثرت استعمال کی وجہ سے زخموں کے باعث بہت کم اموات واقع ہوئیں۔

بہت سے لوگ زخموں میں ٹنکچر آیوڈین لگاتے ڈرتے ہیں، کیونکہ یہ لگتا بہت ہے، لیکن یہ صرف آیوڈین ہی نہیں لگتا، بلکہ جب اسپرٹ میں اس کو حل کیا جاتا ہے، وہ بھی لگتی ہے۔ اس کی اس خصوصیت کو دور کرنے کے متعلق تجربات ہو رہے ہیں۔ [illegible] میں آیوڈین کا بام بھی بکثرت استعمال ہوتا ہے حتیٰ کہ اس کا استعمال دواؤں میں، روشنائیوں میں اور ایک طاقتور جراثیم کش آیوڈوفارم میں کافی ہو رہا ہے۔

دودھ والوں کی چالاکی پکڑنے میں بھی آیوڈین کافی کارآمد ثابت ہوا ہے۔ مکھن نکلے ہوئے دودھ میں سنگھاڑا ملا کر دودھ بنا لیتے ہیں۔ اگر اس مرکب میں تھوڑا سا آیوڈین ڈال دیا جائے تو فوراً نیلا ہو جاتا ہے۔ اگرچہ آیوڈین زہر ہوتا ہے، لیکن یہ ہمیشہ مہلک نہیں ہوتا۔ اگر آیوڈین کی مالش جسم پر کی جائے تو اس کا اثر فوراً لعاب دہن پر آ جاتا ہے یعنی یہ لعاب میں شامل ہو جاتا ہے۔ اگر ہم ہاتھ یا پاؤں آیوڈین کے بخارات میں رکھیں تو فوراً دوران خون تیز ہو جائے گا۔ خون کی نالیوں میں اس کا وجود جلدی امراض پیدا نہیں ہونے دیتا اور نقرس اور وجع المفاصل کے درد کو سکون پہنچاتا ہے۔

جواب :- پنوالے سے آپ کی مراد پنواڑ بوٹی ہے۔ اس کے پتے اور تخم مصفّی خون ہیں، جذام، خارش، داد، بہق، برص اور چھائیں جیسے امراض داخلی اور خارجی دونوں طرح استعمال کرتے ہیں۔ اس کے پتوں کا ساگ پکا کر کھاتا، وبائی امراض خصوصاً طاعون سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ ساگ مصفّی خون ہونے کے علاوہ ملین اثر بھی رکھتا ہے، آنکھوں کے لیے اس میں کوئی خاص فائدہ نہیں ہے اور نہ اس کو چائے کے بجائے استعمال کرنے کی کوئی خصوصیت۔

درازی قد

سوال :- میری عمر ۱۹ سال ہے، لیکن میرا قد بڑھتا ہی جاتا ہے۔ اس قد کی درازی کو روکنے کے لیے کوئی تدبیر بتلایئے۔ (ایس۔ ایچ۔ جمشید پوری)

جواب :- اب تک قد کی کوتاہی کو دور کرنے کے متعلق سوالات موصول ہوتے رہے ہیں، آج آپ قد کی درازی کو روکنے کی تدبیر دریافت کرتے ہیں۔ معلوم ہونا چاہیے کہ قد کی کوتاہی اور درازی دونوں کا انحصار ہمارے جسم کی بعض گلٹیوں کے فعل کی کمی بیشی پر موقوف ہے۔ قد کی کوتاہی کو دور کرنے کے لیے ورزشوں اور غذاؤں سے متعلق تدابیر اختیار کرنے سے کچھ کامیابی ہو سکتی ہے، لیکن قد کی درازی کو روکنے کے لیے کوئی تدبیر نہیں، اگر درازیٔ قد کے ساتھ جسم دبلا ہو تو اس سے بے شک انسان کی وجاہت میں فرق آجاتا ہے لیکن اس کا ازالہ جسم کو فربہ کرنے سے ہو سکتا ہے۔ فربہی کی صورت میں قد کی درازی ناموزوں معلوم نہیں ہوتی۔ پس آپ ورزش کیجیے خصوصاً اپنے جسم کی مالش کرایئے، دودھ، گھی، مکھن، انڈے اور مغزیات کھایئے۔ جسم کی فربہی سے آپ کا قد موزوں معلوم ہوگا۔

گوپی (گھونگچی)

سوال :- گوپی (گھونگچی) کے افعال و خواص اور طریقۂ استعمال کیا ہے؟ (خریدار ۹۲۴۷)

جواب :- گوپی (گھونگچی) ایک زہریلی دوا ہے۔ اس کو اندرونی طور پر بہت کم استعمال کیا جاتا ہے، بیرونی طور پر یہ محلل، جالی اور محمّر (خون کو ظاہر جلد کی طرف جذب کر کے جلد کو سرخ بنانے والی) ہے۔ لہٰذا اس کو برص، داد، کلف (چھائیں) پر پانی میں پیس کر لگاتے ہیں، اور شقاقی اعصاب میں تحریک پیدا کرنے اور دورانِ خون کو تیز کرنے کے لیے مقوی و محرک طلاؤں میں شامل کرتے ہیں۔

مستورات کو ایام کیوں آتے ہیں؟

سوال :- مستورات کو ایام کیوں آتے ہیں؟ ان کے لیے کتنے دن مقرر ہیں اور کیا ان کے لیے کوئی تاریخ بھی مقرر ہوتی ہے؟ (مشتاق احمد خریدار ۵۵۴۹)

جواب :- بعض اطبّاء کے نزدیک مردوں کے مقابلے میں عورتوں کا مزاج سرد ہے اسلیے ان کے جسم کے فضلات پورے طور پر خارج نہیں ہوتے، طبیعت ان فضلات کو ہر مہینے خونِ حیض کی شکل میں جسم سے نکال دیتی ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ قدرت کے تمام کام ایک خاص نظام کے ماتحت انجام پاتے ہیں۔ قدرت کو طبقۂ نسواں سے نسلِ انسانی کی بقا کا کام لینا منظور تھا، لہٰذا اس نے ان میں ہر مہینے حیض کا آنا ایک معمول بنا دیا، کیونکہ حیض کے آنے پر ہی بیضۂ انثیٰ (انڈے) کی پیدائش موقوف ہے، جس سے مرد کے کرمِ منی کے ملاقی ہونے پر حمل ٹھیرتا اور انسانی نسل کے جاری رہنے کا کام انجام پاتا ہے۔ تمام عورتوں میں حیض کے جاری ہونے کی کوئی تاریخ مقرر نہیں، البتہ یہ عموماً چڑھتے چاند کی تاریخوں میں ہوا کرتے ہیں، اور جن تاریخوں میں ایک بار ہوتے ہیں صحت مند عورتوں کو عموماً انھیں تاریخوں میں ہوتے ہیں اور اکثر تین دن سے پانچ دن تک رہتے ہیں۔ اگر کسی کو پہلے ہمیشہ یکم تاریخ کو شروع ہوا کرتے تھے، لیکن کچھ دنوں کے بعد کبھی ۸ تاریخ کو اور کبھی ۱۲ تاریخ کو ہونے لگیں تو یہ ایام کی بے قاعدگی کہلاتی ہے۔

دیناۓ (داد)

سوال :- دیناۓ (داد) کیوں پیدا ہوتا ہے، کیوں بڑھتا رہتا ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟ (ذوالفقار احمد خاں خریدار ۵۲۰۷)

جواب :- دیناۓ (داد) ایک متعدی مرض ہے اور جلد اور فسادِ خون کی بیماریوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ جب گرم خشک غذاؤں مثلاً مچھلی، بڑے جانوروں کے گوشت لال مرچوں اور گرم مسالے کے کثرتِ استعمال سے خون میں تیزی پیدا ہو جاتی اور اس میں سودا یا بلغم شور کا غلبہ ہو جاتا ہے تو کسی کمزور مقام پر دانے پیدا ہو جاتے ہیں جو بڑھ کر ایک دائرے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں، یہ دیناۓ یا داد کہلاتے ہیں۔ اسکے مادے میں تیزی اور شوریت ہوتی ہے اسلیے یہ آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے، اور جلد کے بہت سے حصے کو ماؤف کر دیتا ہے۔ چونکہ داد کا مادہ متعدی ہوتا ہے، اسلیے داد کے مریض کا استعمال شدہ کپڑا استعمال کرنے یا اسکے داد والے حصے سے کسی تندرست آدمی کے کسی حصۂ جسم کے رگڑ کھانے سے تندرست آدمی کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ داد زیادہ تر جنگاسوں، فوطوں جیسے پوشیدہ مقام پر پیدا ہوتے ہیں، پسینہ آنے اور آلودگی سے ہوا نہ لگنے کی وجہ سے یہ جگہ اسکی پیدائش کیلیے بہت موزوں ہوتی ہے۔ جدید تحقیقات کی رو سے اس کا سبب ایک خاص قسم کی پھپھوندی بتائی جاتی ہے جس کا اصطلاحی نام فطر نباتی (ویجی ٹیبل فنگس) ہے۔ لیکن اگر مزید تحقیق سے کام لیا جائے تو اس پھپھوندی کا سبب بھی خون کی خرابی ہی معلوم ہوگی۔ اس کا علاج کرنے کیلیے مذکورہ بالا گرم خشک غذاؤں سے پرہیز کیا جائے، خون کو صاف کرنے والی دوائیں استعمال کرائی جائیں، مثلاً ہمدرد کی صافی پلائی جائے یا گنگند ہری ایک تولہ، مرچ سیاہ سات دانے کو رات کے وقت پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو صاف پانی چھان کر پلایا جائے اور مقامی طور پر داد کی جگہ کو کپڑے سے رگڑ کر انھیں ایک ماشہ، مغز سنگھاڑہ سوختہ لیموں کے رس میں پیس کر لگایا جائے۔ امید ہے کہ ان دواؤں کے دو تین ہفتے کے استعمال سے یہ مرض دور ہو جائیگا۔

کُند ذہنی

سوال :- میں بہت ہی کند ذہن ہوں کسی بات کو سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت نہیں رکھتا، حافظہ بھی اچھا نہیں ہے۔ دُبلا اور کمزور بھی ہوں، بھوک لگتی ہے لیکن پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا جاتا۔ عمر میری ۱۵ سال ہے براہ کرم میری ان شکایتوں کو دور کرنے کیلیے کوئی علاج بتایئے۔ (شیر خاں)

جواب :- آپ روزانہ سورج نکلنے سے پہلے نیند سے بیدار ہو کر ڈیڑھ گھنٹے سیر و تفریح کیجیے۔ اسی طرح شام کو بھی سیر کیجیے۔ غذا سادہ کھایئے مثلاً روٹی اور سبز ترکاریاں یا شوربہ۔ ہر قسم کی قابض، بادی دیر ہضم غذا سے پرہیز کیجیے۔ دواؤں میں سے روزانہ صبح کو ہمدرد کی معجون برہمی ۶ ماشے اور رات کو مفرح شیخ الرئیس ایک ماشہ کھایئے، اور کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت جوارش جالینوس ۴-۶ ماشے استعمال کیجیے۔ امید ہے کہ کچھ دنوں کے بعد آپ کی شکایتیں دور ہو جائیں گی۔

سوال و جواب

اصلی شہد

سوال :- اصلی شہد کی پہچان کیا ہے ؟ (سید احمد علی)

جواب :- آجکل اصلی شہد اور گھی کی پرکھ کا کوئی معیار نہیں۔ اصلی شہد میں اگر مکھی گر جائے تو اس میں نہیں لتھڑتی ، نکل کر فوراً اڑ جاتی ہے۔ اور اگر اصلی شہد میں بتی لتھیڑ کر جلائی جائے تو وہ جلنے لگتی ہے، لیکن فن صنعت نے جس طرح اور شعبوں میں ترقی کی ہے جعلی اور مصنوعی چیزیں بنانیوالوں نے بھی کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی ۔ مصنوعی شہد میں وہ تمام اوصاف پیدا کر دیے ہیں جو اصلی شہد سے منسوب کیے جاتے ہیں۔ بس اصلی شہد کو اپنے سامنے حاصل کیجیے۔ اس کی بو، قوام اور مزے کی اچھی طرح جانچ کیجیے ۔ ان کو اپنے ذہن و حافظہ میں محفوظ کیجیے اور اسی کے معیار پر اصلی اور نقلی شہد میں امتیاز کیجیے ۔

ضعفِ ہضم

سوال :- صبح ناشتہ کرنے کے بعد میری طبیعت بھاری ہو جاتی ہے اور جب دوپہر کا کھانا کھاتا ہوں تو کھانا کھانے کے بعد پیٹ گڑگڑانے لگتا ہے اور شام تک پیٹ اور سینہ میں بوجھ سا رہتا ہے اور سینہ جلتا رہتا ہے۔ اس شکایت کو دور کرنے کی ترکیب بتائیے۔ (یوسف۔ آگرہ)

جواب :- آپ غذا میں سادہ اور زود ہضم غذائیں کھائیے۔ گھی، تیل کی تلی ہوئی چیزیں، مٹھائیاں اور گوشت بالکل نہ کھائیے۔ آلو، اروی ، چنے ، اڑد کی دال بھی استعمال نہ کیجیے، صرف سبز ترکاریاں تنہا یا بکرے کے گوشت کے ساتھ پکا کر روٹی سے کھائیے، بطور دوا صبح کو جوارش مقوی معدہ ۴ - ۶ ماشے کھا لیا کیجیے، اور کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت قرص الکلی ایک عدد مع حب جالینوس دو قرص استعمال کیجیے۔

ٹھنڈا سرمہ

سوال :- ایک ایسے سرمہ کا نسخہ مطلوب ہے جو آنکھوں میں لگانے سے ٹھنڈک پیدا کرے، نیز بینائی کو طاقت دے ، اور دھند خارش وغیرہ کو دور کرے۔ (نصرت علی)

جواب :- آپ یہ سرمہ تیار کر کے استعمال کیجیے ۔ امید ہے کہ آپ اس کو اپنی خواہش کے مطابق پائیں گے ۔ **نسخہ** :- سرمہ سیاہ ۵ تولے ، پھٹکری سفید بھنی ہوئی ۶ ماشے ، شورہ قلمی ۶ ماشے ، سیتل چینی ۶ ماشے ، سمندر جھاگ ایک تولہ۔ ان سب کو عرق گلاب میں تین روز کھرل کریں۔ اس کے بعد کھرل کرتے کرتے خشک کر دیں اور باریک کپڑے سے چھان کر شیشی میں رکھیں ، صبح و شام سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

ٹائیفائیڈ کے بعد

سوال :- بعض لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ جب وہ ٹائیفائیڈ میں مبتلا ہونے کے بعد اچھے ہو گئے تو اس کے بعد وہ پہلے سے زیادہ تن درست اور جسیم ہو گئے ایسا کیوں ہوتا ہے؟ طبی نقطۂ نگاہ سے اس پر روشنی ڈالیے ۔ (محمد آفاق صدیقی)

جواب :- ٹائیفائیڈ شدید امراض میں سے ہے ، اس سے صحت یاب ہونے کے بعد بھی عام جسمانی کمزوری مدت تک قائم رہتی ہے ۔ بعض اونچا سننے لگتے ہیں ، بعض کے ہاتھ پاؤں حرکت کرنے سے رہ جاتے ہیں ، بعض کو نسیان ہو جاتا ہے ، لیکن ایسے بھی مریض دیکھے گئے ہیں کہ اچھا ہونے کے بعد کچھ دنوں میں ان کی صحت پہلے سے بھی زیادہ اچھی ہو جاتی ہے ، یہ عموماً وہ نوجوان مریض ہوتے ہیں جن کے علاج میں کسی طرح کی گڑبڑ نہ ہوئی ہو۔ وقتِ مقررہ تک وہ اس بخار میں مبتلا رہنے کے بعد جب تن درست ہوتے ہیں تو ان کے جسم کے تمام خلیات اور رگوں ریشوں میں ایک نئی زندگی پیدا ہو جاتی ہے ، ان میں جدید تعمیری مواد کی طلبی کا تقاضا بڑھ جاتا ہے اور یہ تقاضا بھوک کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے ، بھوک لگنے پر مریض جو کچھ کھاتا ہے وہ اچھی طرح ہضم ہوتا اور اس سے عمدہ خون بنتا ہے ، جو بدن کو غذائیت اور قوت بخشتا ہے۔

ناک کی دیوار فاصل

سوال :- میری عمر ۱۶ سال ہے ، میری ناک کے نتھنوں کی دیوار فاصل بائیں طرف کو جھک گئی ہے ، جس کی وجہ سے ناک بد وضع ہو گیا اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے ، اس کی وجہ سے رات کو سوتے وقت منہ کھول کر سانس لینا پڑتا ہے اس شکایت کو دور کرنے کی کوئی ترکیب بتلائیے ۔ (سید حلیم الدین احمد)

جواب :- آپ نے جو شکایت بیان کی ہے ، اس کے ازالہ کے لیے کوئی دوا تجویز کرنا مشکل ہے ۔ یہ ظاہر ہے کہ آپ کی یہ شکایت عضو کی ساخت سے تعلق رکھتی ہے ۔ بہتر یہ ہے کہ آپ کسی مقامی شفاخانہ میں معائنہ کرا لیجیے اور مقامی معالج کے مشورے پر عمل کیجیے ۔

پان کے ساتھ ورقِ طلاء ، ونقرہ اور زعفران کا استعمال

سوال :- پان کے ساتھ اگر ورق طلاء ، ورق نقرہ اور زعفران استعمال کی جائے تو اس سے کیا فائدہ یا نقصان پہنچتا ہے ؟ (خریدار ۳۶۸۹)

جواب :- پان کے ساتھ ان چیزوں کو عموماً تفریح و تقویت قلب کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور یہی سب سے بڑا فائدہ سمجھا جاتا ہے ، لیکن ہمارے نزدیک ان چیزوں کا استعمال بھی ایک فضول خرچی ہے ، جو پیسہ آپ ورق طلاء و نقرہ پر خرچ کریں ، کیوں نہ دودھ، مکھن ، انڈے اور پھل کھا کر اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچائیں ۔ زعفران بیشک ایک مقوی چیز ہے ، مفرح قلب بھی ہے ، لیکن اس کے ساتھ یہ گرم بھی ہے موسم گرما میں اور گرم علاقوں میں اس کے بجائے الائچی کا استعمال زیادہ اچھا ہے ، ایک سستی مفید چیز کو چھوڑ کر گراں چیز کو اختیار کرنا مناسب نہیں ۔

پوماڈ کے فائدے

سوال :- پوماڈ کے فائدے کیا ہیں ؟ کیا یہ آنکھوں کے لیے بھی مفید ہے اور کیا اسکے تخموں کو چائے کے بجائے استعمال کرنا فائدہ مند ہے ؟ (محمد سعید صدیقی بھوپال)

جواب :- پہاڑ سے آپ کی مراد پہاڑ بوٹی ہے۔ اس کے پتے اور تخم مصفی خون ہیں، جذام، خارش، داد، بہق، برص اور پھائیں جیسے امراض داخلی اور خارجی دونوں طرح استعمال کرتے ہیں۔ اس کے پتوں کا ساگ پکا کر کھاتا۔ وبائی امراض خصوصاً طاعون سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ ساگ مصفی خون ہونے کے علاوہ ملین اثر بھی رکھتا ہے۔ آنکھوں کے لیے اس میں کوئی خاص فائدہ نہیں ہے اور نہ اس کو چاٹنے کے بجائے استعمال کرنے کی کوئی خصوصیت۔

درازیٔ قد

سوال :- میری عمر ۱۹ سال ہے، لیکن میرا قد بڑھتا ہی جاتا ہے۔ اس قد کی درازی کو روکنے کیلیے کوئی تدبیر بتلایئے۔ (ایس۔ ایچ۔ جمشید پوری)

جواب :- اب تک قد کی کوتاہی کو دور کرنے کے متعلق سوالات موصول ہوتے رہے ہیں، آج آپ قد کی درازی کو روکنے کی تدبیر دریافت کرتے ہیں۔ معلوم ہونا چاہیے کہ قد کی کوتاہی اور درازی دونوں کا انحصار ہمارے جسم کی بعض گلٹیوں کے فعل کی کمی بیشی پر موقوف ہے، قد کی کوتاہی کو دور کرنے کے لیے ورزشوں اور غذاؤں سے متعلق تدابیر اختیار کرنے سے کچھ کامیابی ہو سکتی ہے، لیکن قد کی درازی کو روکنے کے لیے کوئی تدبیر نہیں، اگر درازیٔ قد کے ساتھ جسم دبلا ہو تو اس سے بے شک انسان کی وجاہت میں فرق آجاتا ہے لیکن اس کا ازالہ جسم کو فربہ کرنے سے ہو سکتا ہے، فربہی کی صورت میں قد کی درازی ناموزوں معلوم نہیں ہوتی۔ بس آپ ورزش کیجیے خصوصاً اپنے جسم کی مالش کرایئے، دودھ، گھی، مکھن، انڈے اور مغزیات کھایئے، جسم کی فربہی سے آپ کا قد موزوں معلوم ہوگا۔

گوپچی (گھونگچی)

سوال :- گوپچی (گھونگچی) کے افعال و خواص اور طریقۂ استعمال کیا ہے؟ (خریدار ۰۰۰۰)

جواب :- گوپچی (گھونگچی) ایک زہریلی دوا ہے۔ اس کو اندرونی طور پر بہت کم استعمال کیا جاتا ہے، بیرونی طور پر یہ محلل، جالی اور محمر (خون کو ظاہر جلد کی طرف جذب کر کے جلد کو سرخ بنانے والی) ہے۔ لہٰذا اس کو برص، داد، کلف (چھائیں) پر پانی میں پیس کر لگاتے ہیں، اور مقامی اعصاب میں تحریک پیدا کرنے اور دورانِ خون کو تیز کرنے کے لیے مقوی و محرک طلاؤں میں شامل کرتے ہیں۔

مستورات کو ایام کیوں آتے ہیں؟

سوال :- مستورات کو ایام کیوں آتے ہیں؟ ان کے لیے کتنے دن مقرر ہیں اور کیا ان کے لیے کوئی تاریخ بھی مقرر ہوتی ہے؟ (مشتاق احمد خریدار ۰۰۰۰)

جواب :- بعض اطبا کے نزدیک مردوں کے مقابلے میں عورتوں کا مزاج سرد ہے اسلیے ان کے جسم کے فضلات پورے طور پر خارج نہیں ہوتے، طبیعت ان فضلات کو ہر مہینے خونِ حیض کی شکل میں جسم سے نکال دیتی ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ قدرت کے تمام کام ایک خاص نظام کے ماتحت انجام پاتے ہیں۔ قدرت کو طبقۂ نسواں سے نسل انسانی کی بقا کا کام لینا منظور تھا، لہٰذا اس نے ان میں ہر مہینے حیض کا آنا ایک معمول بنا دیا، کیونکہ حیض کے آنے پر ہی بیضۂ انثیٰ (انڈہ) کی پیدائش موقوف ہے، جس سے مرد کے کرمِ منی کے ملاقی ہونے پر حمل ٹھہرتا اور انسانی نسل کے جاری رہنے کا کام انجام پاتا ہے۔ تمام عورتوں میں حیض کے جاری ہونے کی کوئی تاریخ مقرر نہیں، البتہ یہ عموماً چڑھتے چاند کی تاریخوں میں ہوا کرتے ہیں، اور جن تاریخوں میں ایک بار ہوتے ہیں صحت مند عورتوں کو عموماً انہیں تاریخوں میں ہوتے ہیں اور اکثر تین دن سے پانچ دن تک رہتے ہیں۔ اگر کسی کو پہلے ہمیشہ یکم تاریخ کو شروع ہوا کرتے تھے، لیکن کچھ دنوں کے بعد کبھی ۸ تاریخ کو اور کبھی ۱۲ تاریخ کو ہونے لگیں تو یہ ایام کی بے قاعدگی کہلاتی ہے۔

دینائی (داد)

سوال :- دینائی (داد) کیوں پیدا ہوتا ہے، کیوں بڑھتا رہتا ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟ (ذوالفقار احمد خاں خریدار ۰۰۰۰)

جواب :- دینائی (داد) ایک متعدی مرض ہے اور جلد اور فسادِ خون کی بیماریوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ جب گرم خشک غذاؤں مثلاً مچھلی، بڑے جانوروں کے گوشت لال مرچوں اور گرم مسالے کے کثرتِ استعمال سے خون میں تیزی پیدا ہو جاتی اور اس میں سودا، یا بلغم شور کا غلبہ ہو جاتا ہے تو کسی کمزور مقام پر دانے پیدا ہو جاتے ہیں جو بڑھ کر ایک دائرے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں، یہ دینائی یا داد کہلاتے ہیں اسکے مادے میں تیزی اور شوریت ہوتی ہے اسلیے یہ آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے، اور جلد کے بہت سے حصے کو ماؤف کر دیتا ہے۔ چونکہ داد کا مادہ متعدی ہوتا ہے، اسلیے داد کے مریض کا استعمال شدہ کپڑا استعمال کرنے یا اسکے داد والے حصے سے کسی تندرست آدمی کے کسی حصۂ جسم کے رگڑ کھانے سے تندرست آدمی کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ داد زیادہ تر جنگاسوں (؟) وطوں جیسے پوشیدہ مقام پر پیدا ہوتے ہیں، پسینہ آنے اور آزادی سے ہوا نہ لگنے کی وجہ سے یہ جگہ اسکی پیدائش کیلیے بہت موزوں ہوتی ہے۔ جدید تحقیقات کی رو سے اس کا سبب ایک خاص قسم کی پھپھوندی بتائی جاتی ہے جس کا اصطلاحی نام فطر نباتی (ڈیچی ٹیل فنگس) ہے۔ لیکن اگر مزید تحقیق سے کام لیا جائے تو اس پھپھوندی کا سبب بھی خون کی خرابی ہی معلوم ہوگی۔ اس کا علاج کرنے کیلیے مذکورہ بالا گرم خشک غذاؤں سے پرہیز کیا جائے، خون کو صاف کرنے والی دوائیں استعمال کرائی جائیں، مثلاً ہمدرد کی صافی پلائی جائے یا گلنر یا بری ایک تولہ، مرچ سیاہ سات دانے کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف پانی نتھار کر پلایا جائے اور مقامی طور پر داد کی جگہ کو کپڑے سے رگڑ کر افیون ایک ماشہ، مرد سنگ ایک تولہ، ماشے لیموں کے رس میں پیس کر لگایا جائے۔ امید ہے کہ ان دواؤں کے دو تین ہفتے کے استعمال سے یہ مرض دور ہو جائے گا۔

کند ذہنی

سوال :- میں بہت ہی کند ذہن ہوں، کسی بات کو سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت نہیں رکھتا، حافظہ بھی اچھا نہیں ہے۔ دبلا اور کمزور بھی ہوں، بھوک لگتی ہے لیکن پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا جاتا، عمر میری ۱۵ سال ہے براہِ کرم میری ان شکایتوں کو دور کرنے کیلیے کوئی علاج بتایئے (شیر خاں)

جواب :- آپ روزانہ سورج نکلنے سے پہلے نیند سے بیدار ہو کر ڈیڑھ گھنٹے سیر و تفریح کیجیے۔ اسی طرح شام کو بھی سیر کیجیے۔ غذا سادہ کھایئے مثلاً روٹی اور سبز ترکاریاں یا شوربہ۔ ہر قسم کی قابض، بادی دیر ہضم غذا سے پرہیز کیجیے، دواؤں میں سے روزانہ صبح کو ہمدرد کی معجون برہمی ۶ ماشے اور رات کو مفرح شیخ الرئیس ایک ماشہ کھایئے، اور کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت جوارش جالینوس ۵-۶ ماشے استعمال کیجیے۔ امید ہے کہ کچھ دنوں کے بعد آپ کی شکایتیں دور ہو جائیں گی۔

سوال و جواب

اصلی شہد

سوال :- اصلی شہد کی پہچان کیا ہے؟ (سید احمد علی)

جواب :- آجکل اصلی شہد اور گھی کی پرکھ کا کوئی معیار نہیں۔ اصلی شہد میں اگر مکھی گرجائے تو اس میں نہیں لتھڑتی، نکل کر فوراً اڑ جاتی ہے۔ اور اگر اصلی شہد میں بتی لتھیڑ کر جلائی جائے تو وہ جلنے لگتی ہے، لیکن فن صنعت نے جس طرح اور شعبوں میں ترقی کی ہے جعلی اور مصنوعی چیزیں بنانے والوں نے بھی کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی۔ مصنوعی شہد میں وہ تمام اوصاف پیدا کردیے ہیں جو اصلی شہد سے منسوب کیے جاتے ہیں۔ بس اصلی شہد کو اپنے سامنے حاصل کیجیے، اس کی بو، قوام اور مزے کی اچھی طرح جانچ کیجیے۔ ان کو اپنے ذہن و حافظہ میں محفوظ کیجیے اور اسی کے معیار پر اصلی اور نقلی شہد میں امتیاز کیجیے۔

ضعفِ ہضم

سوال :- صبح ناشتہ کرنے کے بعد میری طبیعت بھاری ہوجاتی ہے اور جب دوپہر کا کھانا کھاتا ہوں تو کھانا کھانے کے بعد پیٹ گڑگڑانے لگتا ہے اور شام تک پیٹ اور سینہ میں بوجھ سا رہتا ہے اور سینہ جلتا رہتا ہے۔ اس شکایت کو دور کرنے کی ترکیب بتلایئے۔ (یوسف۔ آگرہ)

جواب :- آپ غذائیں سادہ اور زود ہضم غذائیں کھایئے۔ گھی، تیل کی تلی ہوئی چیزیں، مٹھائیاں اور گوشت بالکل نہ کھایئے۔ آلو، اروی، چنے، اڑد کی دال بھی استعمال نہ کیجیے، صرف سبز ترکاریاں تنہا یا بکرے کے گوشت کے ساتھ پکوا کر روٹی سے کھایئے، بطور دوا صبح کو جوارش مقوی معدہ ۴ - ۶ ماشے کھا لیا کیجیے، اور کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت قرص الکلی ایک عدد مع جالینوس دو قرص استعمال کیجیے۔

ٹھنڈا سرمہ

سوال :- ایک ایسے سرمہ کا نسخہ مطلوب ہے جو آنکھوں میں لگانے سے ٹھنڈک پیدا کرے، نیز بینائی کو طاقت دے، اور دھند، خارش وغیرہ کو دور کرے۔ (نصرت علی)

جواب :- آپ یہ سرمہ تیار کرکے استعمال کیجیے۔ امید ہے کہ آپ اس کو اپنی خواہش کے مطابق پائیں گے۔ نسخہ :- سرمہ سیاہ ۵ تولے، پھٹکری سفید بھنی ہوئی ۶ ماشے، شورہ قلمی ۶ ماشے، سیتل چینی ۶ ماشے، سمندر جھاگ ایک تولہ۔ ان سب کو عرق گلاب میں تین روز کھرل کریں۔ اس کے بعد کھرل کرتے کرتے خشک کردیں اور باریک کپڑے سے چھان کر شیشی میں رکھیں، صبح و شام سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

ٹائیفائیڈ کے بعد

سوال :- بعض لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ جب وہ ٹائیفائیڈ میں مبتلا ہونے کے بعد اچھے ہوگئے تو اس کے بعد وہ پہلے سے زیادہ تن درست اور جسیم ہوگئے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ طبی نقطۂ نگاہ سے اس پر روشنی ڈالیے۔ (محمد آفاق صدیقی)

جواب :- ٹائیفائیڈ شدید امراض میں سے ہے، اس سے صحت یاب ہونے کے بعد بھی عام جسمانی کمزوری مدت تک قائم رہتی ہے۔ بعض اونچا سننے لگتے ہیں، بعض کے ہاتھ پاؤں حرکت کرنے سے رہ جاتے ہیں، بعض کو نسیان ہوجاتا ہے، لیکن ایسے بھی مریض دیکھے گئے ہیں کہ اچھا ہونے کے بعد کچھ دنوں میں ان کی صحت پہلے سے بھی زیادہ اچھی ہوجاتی ہے، یہ عموماً وہ نوجوان مریض ہوتے ہیں جن کے علاج میں کسی طرح کی گڑبڑ نہ ہوئی ہو۔ وقتِ مقررہ تک وہ اس بخار میں مبتلا رہنے کے بعد جب تن درست ہوتے ہیں تو ان کے جسم کے تمام خلیات اور رگوں ریشوں میں ایک نئی زندگی پیدا ہوجاتی ہے، ان میں جدید تعمیری مواد کی طلبی کا تقاضا بڑھ جاتا ہے اور یہ تقاضا بھوک کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے، بھوک لگنے پر مریض جو کچھ کھاتا ہے وہ اچھی طرح ہضم ہوتا اور اس سے عمدہ خون بنتا ہے، جو بدن کو غذائیت اور قوت بخشتا ہے۔

ناک کی دیوارِ فاصل

سوال :- میری عمر ۱۶ سال ہے، میری ناک کے نتھنوں کی دیوارِ فاصل بائیں طرف کو جھک گئی ہے، جس کی وجہ سے ناک بد وضع ہوگیا اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے، اس کی وجہ سے رات کو سوتے وقت منہ کھول کر سانس لینا پڑتا ہے اس شکایت کو دور کرنے کی کوئی ترکیب بتلایئے۔ (سید حلیم الدین احمد)

جواب :- آپ نے جو شکایت بیان کی ہے، اس کے ازالہ کے لیے کوئی دوا تجویز کرنا دشوار ہے۔ یہ ظاہر ہے کہ آپ کی یہ شکایت عضو کی ساخت سے تعلق رکھتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ کسی مقامی شفاخانہ میں معائنہ کرالیجیے اور مقامی معالج کے مشورے پر عمل کیجیے۔

پان کے ساتھ ورقِ طلاء، ونقرہ اور زعفران کا استعمال

سوال :- پان کے ساتھ اگر ورق طلاء، ورق نقرہ اور زعفران استعمال کی جائے تو اس سے کیا فائدہ یا نقصان پہنچتا ہے؟ (خریدار ۳۶۸۹)

جواب :- پان کے ساتھ ان چیزوں کو عموماً تفریح و تقویتِ قلب کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور یہی سب سے بڑا فائدہ سمجھا جاتا ہے، لیکن ہمارے نزدیک ان چیزوں کا استعمال بھی ایک فضول خرچی ہے، جو پیسہ آپ ورق طلاء، ونقرہ پر خرچ کریں، کیوں نہ عمدہ مکھن، انڈے اور پھل کھا کر اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچائیں۔ زعفران بیشک ایک مقوی چیز ہے، مفرح قلب بھی ہے، لیکن اس کے ساتھ یہ گرم بھی ہے۔ موسم گرما میں اور گرم علاقوں میں اس کے بجائے الائچی کا استعمال زیادہ اچھا ہے، ایک سستی مفید چیز کو چھوڑ کر گراں چیز کو اختیار کرنا مناسب نہیں۔

پودینے کے فائدے

سوال :- پودینے کے فائدے کیا ہیں؟ کیا یہ آنکھوں کے لیے بھی مفید ہے اور کیا اسکے تخموں کو چلنے کے بجائے استعمال کرنا فائدہ مند ہے؟ (محمد سعید صدیقی بھوپال)

(ب) پانی کی سپلائی :- ٹھیک کیا ہوا پانی اور خالص کاربن ڈائی آکسائڈ (کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس) کاربونیٹر مشین تک پہنچایا جاتا ہے جہاں یہ مشین دونوں چیزوں کو ایک خاص دباؤ کے ساتھ اچھی طرح ملا دیتی ہے جہاں سے یہ پانی پائپ لائن کے راستے مسلسل بھرائی کی مشین میں پہنچتا رہتا ہے۔

(ج) اس جگہ شربت کی محدود مقدار سے بھری ہوئی بوتلیں آٹومیٹک طریقے سے مسلسل پہنچتی رہتی ہیں اور ان میں کاربونیٹر سے آیا ہوا مخصوص پانی بوتل کے اندر ایک مقررہ سطح تک بھر دیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ بوتلوں میں بھری ہوئی ہوا بھی نکل جاتی ہے۔

(د) کیپنگ :- بھری ہوئی بوتلیں آٹومیٹک طریقے سے بند کر دی جاتی ہیں یا ہاتھ سے گھمائے جانے والی ایک مشین کے ذریعے ان پر ٹوپیاں چڑھا دی جاتی ہیں۔ بعض شربتوں کے لیے بند بوتلوں کو بھی ایک ایسی مشین سے گزارنا پڑتا ہے جو انہیں متعدد بار گھما کر ان کے شربت اور پانی کو بالکل ملا دیتی ہے۔

(ہ) اس کے بعد بوتلوں پر لیبل لگایا جاتا ہے۔ ان کا معائنہ کر لیا جاتا ہے اور پھر انہیں پیٹیوں میں بند کر دیا جاتا ہے۔

(۵) صفائی :- (الف) بوتلیں عموماً خودکار یا نیم خودکار پلانٹ سے دھوئی جاتی ہیں اور انہیں سر بند کرنے والی مشین کی طرف منتقل کر دیا جاتا ہے۔

(ب) ٹوپیاں چڑھانے والی مشین کی صفائی اور معائنے کے بعد اسے اس کے اصل مقام تک پہنچا دیا جاتا ہے۔

(ج) پیٹیوں اور کریٹ کو خشک یا نم طریقے سے صاف کر کے شعبہ پیکنگ میں بھیج دیا جاتا ہے۔

(د) پورے پلانٹ، پائپ لائنوں، برتنوں اور فیکٹری کی عمارت کی بھی روزانہ صفائی کر دی جاتی ہے۔

۶ - ایندھن، گرمی اور بجلی کا مناسب انتظام کرنا پڑتا ہے۔

۷ - خالی بوتلیں :- موٹر گاڑیوں سے انہیں اتارنے، چیک کرنے اور چھانٹنے کے بعد صفائی کرنے والی مشین تک پہنچا دیا جاتا ہے۔

۸ - ضروری اور اہم باتیں :- (الف) پورے پلانٹ اور اس کے متعلقہ پرزوں کی صفائی کرنا، اس میں تیل ڈالنا، چکوں اور بوائلروں کو دیکھتے رہنا اور پلانٹ کی مرمت کا پہلے سے انتظام رکھنا۔

(ب) پیٹیوں اور ٹوپی چڑھانے والی مشینوں وغیرہ کو صاف رکھنا۔

(ج) فیکٹری کی عمارت کی صفائی اس کی سجاوٹ اور مرمت وغیرہ کا رکھنا۔

۹ - فیکٹری کا انتظام :- (الف) ضروری اشیاء اور پیکنگ وغیرہ کی چیزوں کا مکمل انتظام رکھنا

(ب) کارکنوں کی دیکھ بھال کرنا

(ج) تمام سامان کی چیکنگ کرنا۔ مال کی لدائی اور خالی بوتلوں کی واپسی کا خیال رکھنا اور مال کی تیاری پر کنٹرول رکھنا۔

(د) خالی اور بھری ہوئی بوتلوں کے رکھنے کا انتظام کرنا۔

(ہ) علم اعداد و شمار کے ذریعہ اور تجزیاتی تجربوں سے شربت کے معیار کو برقرار رکھنا اور شکستگی وغیرہ کے نقصانات کو دور کرنا۔

مشروبات کی عظیم صنعت

کھانا پینا تو انسانی زندگی کا ایک اہم اور ضروری عمل ہے لیکن موجودہ زمانے میں پاک و صاف مشروبات کا استعمال بھی جیسے انسان کے لیے بہت ضروری ہو گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہلکے جدید مشروبات کی تیاری دنیا بھر میں ایک زبردست تجارت بنتی جا رہی ہے۔

اس تجارت کی وسعت کا اندازہ اس سے لگایا جا سکتا ہے کہ آج امریکا میں ایسے مشروبات کی سالانہ کھپت ایک ارب ڈالر سے بھی آگے بڑھ چکی ہے۔ دنیا کے کسی بھی ملک میں جب اس قسم کا کام شروع ہوتا ہے تو اسے دیکھ کر ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے تاریخ اپنے آپ کو دہرا رہی ہے، کیونکہ پینے کی وہ صحت بخش چیزیں ہوتی ہیں جنھیں ہر کتبۂ خیال، ہر ذات اور طبقے کے لوگ بڑے شوق سے پیتے ہیں۔

قدرتی معدنی پانی اور اس کی افادیت کا ذکر دو ہزار سال پہلے کی تصانیف میں بھی ملتا ہے لیکن مصنوعی طریقوں سے ایسی چیزوں کی تیاری دراصل سولھویں صدی سے ہی شروع ہوئی۔ لیون ہارڈ تھر نیسر نام کے ایک سوئٹزر لینڈ کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ مصنوعی مشروبات تیار کرنے کی اس نے پہلی کوشش کی۔ اور اس کے بعد ڈیوکلذر، بوائل، ہیرین اور دوسرے لوگوں نے ۱۶۶۰ء سے لیکر ۱۶۸۰ء تک مختلف تجربے کیے۔ ۱۶۹۱ء میں لیمیر نے بلبلے پیدا کرنیوالے سفوف کے ذریعہ سلیسر (معدنی پانی) تیار کرنے کا طریقہ لکھے۔

ویسے تو اس سلسلے میں بہت سے تجربات کیے گئے جن کی مخالفتیں بھی ہوئیں لیکن ۱۷۵۰ء میں وینل کو سوڈا کاربونیٹ اور ترشہ کے ذریعے ایک مصنوعی معدنی پانی تیار کرنے میں جو کامیابی ہوئی، اسے اس صنعت کا نقطۂ آغاز سمجھا جاتا ہے۔ اس مہم میں بیوٹلے، شا، ہنری، میک برج اور دوسرے لوگوں نے بھی کچھ کم حصہ نہیں لیا لیکن جوزف بریسٹلی نے ۱۷۶۷ء سے ۱۷۷۲ء تک اور برگمین نے ۱۷۷۰ء سے ۱۷۷۴ء تک جو تجربات کیے وہ گیس دار اشیائے نوشیدنی کی تاریخ میں بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ اور وہ پال نام کا ایک شخص تھا جس نے ۱۷۸۹ء میں سب سے پہلے ان چیزوں کو تجربہ گاہوں سے نکال کر تجارتی اشیاء بنانے کا قدم اٹھایا۔ اس کے بعد ۱۷۹۰ء میں ڈبلن کی ایک فرم تھوائٹس نے بھی وسیع پیمانے پر ان چیزوں کی تیاری شروع کر دی۔

یہ ایک لمبی کہانی ہے۔ اس زمانے میں جدید مشروبات کی تیاری بھی دوسری صنعتوں کی طرح ایک انتہائی میکنیکل صنعت سمجھی جاتی ہے۔ بوتلیں بھرنے کی مشینوں کے سائز اور ان کی صلاحیتوں میں تو تھوڑا بہت فرق ہو سکتا ہے لیکن اسکے باوجود اس صنعت میں استعمال کیے جانے والے پلانٹ اور دوسرے ضروری سامان تقریباً ایک سے ہوتے ہیں۔ عموماً سارا کام آٹومیٹک ہوتا ہے تاکہ تھوڑے سے وقت میں زیادہ سے زیادہ بوتلیں بھری جا سکیں اور اس سے تیاری کی لاگت بھی نسبتاً کم ہو جاتی ہے۔

تین اہم باتیں: یوں تو تجارت کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں لیکن اس تجارت میں تین باتوں پر زور دیا جاتا ہے (۱) مناسب سرمایہ (۲) اچھی ٹکنیکل معلومات اور تاجرانہ ذہن اور (۳) ڈٹ کر کام کرنے کی صلاحیت۔ ان باتوں کے بغیر اس تجارت میں کامیابی نہیں ہو سکتی۔ وہ دن ہوا ہوئے کہ جب لوگ مکان کے پچھواڑے تھوڑی سی بوتلیں بھر کے بازار میں بیچ لیا کرتے تھے۔ اب تو مشروبات تیار کرنے کا طریقہ اس درجہ پیچیدہ ہو گیا ہے کہ اس کے لیے وسیع پیمانے پر انتظام کرنا پڑتا ہے مختصر الفاظ میں اسے یوں بیان کیا جا سکتا ہے:

۱- جس قسم کا بھی پانی مل رہا ہو پہلے اسے ٹھیک کرنا پڑتا ہے۔

۲- خام اشیاء سے اپنے مخصوص مشروبات کے درمیانی اجزا تیار کرنے پڑتے ہیں مثلاً

(الف) سیوکروز، سکرین یا کسی بھی میٹھی چیز اور پانی کو ملا کر ایک سادہ شربت تیار کرنا پڑتا ہے۔

(ب) اس میں ملانے کے لیے مناسب مقداروں میں چند ترشوں کا محلول تیار کر لیا جاتا ہے اور اگر ضرورت ہو تو کوئی تحفظی محلول بھی ملا دینا پڑتا ہے تاکہ شربت خراب نہ ہونے پائے۔

۳- خوشبودار شربت کے لیے پہلے "سادہ شربت" کو چھان لیا جاتا ہے اور اگر اسے پکایا گیا ہے تو ٹھنڈا کر کے دوسرے کمرے میں لگی ہوئی ٹنکیوں تک پہنچانا پڑتا ہے جہاں اس میں پھلوں کے رس، ترشوی محلول، خوشبودار ایسنس، رنگ اور تحفظی اجزا وغیرہ ملا دیے جاتے ہیں۔ اور پھر وہاں سے یہ شربت فیکٹری کے بھرائی والے حصہ میں بھیج دیا جاتا ہے۔

۴- بھرائی اور پیکنگ: یہ کام عموماً کرۂ تیاری میں ہوتا ہے اور مندرجہ ذیل مرحلوں سے گزرتا ہے۔

(الف) سرپنگ: اس جگہ آٹومیٹک طریقے سے ہر بوتل میں پہلے سے تیار کیے ہوئے شربت کی ایک محدود مقدار بھری جاتی ہے جو عموماً آدھے پائنٹ (ایک پائنٹ ایک گیلن کے آٹھویں حصے کے برابر ہوتا ہے) کی بوتل میں ایک اونس [illegible]

آپ کی جلد کے بدنما داغ

زخم کے داغ، گودنے کے نشانات اور جلد پر ایسے ہی دوسرے دھبے بعض لوگوں کی ترقی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ بن جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں اب تک بہت دل چسپ تحقیقات کی جا چکی ہیں۔

جلد جسم کی چونکہ سب سے بالائی تہ ہوتی ہے اس لیے ماہرین جلد کو اکثر اس کا علاج کرنے میں بہت سی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ چہرے کے بدنما دھبے اکثر خراب قسم کے سنو، پوڈر اور ایسی ہی دوسری چیزیں استعمال کرنے سے پیدا ہوتے ہیں اور یہی دھبے پھر کتنے تکلیف دہ ہو جاتے ہیں۔ ان معنوں میں کہ انسان ان کی وجہ سے ایک خوف ناک احساس کمتری اور ذہنی اضطراب میں مبتلا ہو جاتا ہے حالانکہ انسان کے جسم و صحت پر ایسے نشانات کا کوئی خاص اثر نہیں پڑتا۔

آپ کو ایسے بہت سے واقعات ضرور معلوم ہوں گے کہ مہاسوں والے لوگ اچھی ملازمتیں حاصل کرنے میں ناکام ہو گئے اور انھیں ایسے بہت سے صدمات اٹھانے پڑے، یا چیچک زدہ لڑکیوں کی شادی کی نسبتیں ٹوٹ گئیں۔

اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ انسان کی ظاہری شکل و صورت اس کے ملازمت حاصل کرنے کی جدوجہد میں ایک اہم رول ادا کرتی ہے۔ ایک لڑکی کی مثال یوں بیان کی جاتی ہے کہ اسے اپنے چہرے پر کچھ دھبوں کی وجہ سے ملازمت نہیں مل رہی تھی۔ آخر وہ ایک کریم سے ان دھبوں کو چھپا کر اپنی کوشش میں کامیاب ہو گئی۔

بعض دھبے کریموں کے استعمال سے چھپ جاتے ہیں لیکن کچھ ایسے نشانات بھی ہوتے ہیں جنھیں ایک خاص قسم کے تار کے برش سے کھرچ کر کریم یا پوڈر لگانا پڑتا ہے اور اس طرح بہت سے لوگ اپنے ذہنی اضطراب سے نجات حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

کرٹن کے اس برش کی ایجاد سے پہلے جلد کو کھرچنے کے دوسرے طریقے استعمال کیے جاتے تھے۔ ۱۹۰۵ء میں کرمتا ئیہ نے چھوٹے چھوٹے چاقوؤں کی ایک گراری تیار کی تھی جس سے لوگ اپنے چہرے کے بدنما نشانات مٹانے کا کام لیتے تھے اور اس سے پہلے لوگ جھانوا اور سفوف سنگ مرمر استعمال کرتے تھے۔ پہلے بعض ماہرین جلد کاربن ڈائی آکسائڈ سنو اور فنال بھی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے تھے۔

۱۹۴۷ء میں چہرے کے داغ مٹانے کے لیے ریگمال استعمال کرنے کا رواج ہو گیا تھا لیکن اس سے لوگوں کو کافی نقصانات پہنچے اور اب کرٹن کا ہی دریافت کردہ جدید ترین طریقہ رواج پذیر ہے۔ اس میں یہ کرتے ہیں کہ بدنما حصہ کو صابن اور پانی سے دھو کر الکحل سے صاف کر لیتے ہیں۔ اس کے بعد اسے ایک دوا سے سُن کر دیتے ہیں اور پھر مذکورہ بالا برش سے، جو ایک منٹ میں بارہ ہزار مرتبہ گھومتا ہے، جلد کو کھرچ دیتے ہیں۔ اچھے نتائج حاصل کرنے کے لیے یہ طریقہ بلاشک و شبہ کافی تجربہ چاہتا ہے۔ ایک مرتبہ میں زیادہ سے زیادہ دو سے تین انچ قطر کی جلد کو ٹھیک کیا جا سکتا ہے لیکن ایک ہی نشست میں پورا کام کر لینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے یقیناً خون نکلنے لگے گا جسے دبا دبا کر بیس منٹ میں روکا جا سکتا ہے۔ اس عمل کے بعد جراثیم کش کریم لگا کر پٹی باندھ لیتے ہیں۔ پہلے دن پٹی دو مرتبہ بدلنی پڑتی ہے پھر تین دن تک روزانہ پٹی بدلتے ہیں اور چوتھے روز جب اس مقام پر پپڑی جم جاتی ہے تو پٹی نکال دیتے ہیں۔ پانچویں، ساتویں دن مریض اسے دھونے کے لیے صابن اور پانی استعمال کرتے ہیں۔ اس علاج سے اکثر داغ تین چار ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اس علاج میں ہسپتال جانے کی بالکل ضرورت نہیں پڑتی۔

بعض کیسوں میں خون زیادہ نکل سکتا ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ خاص احتیاط برتنی چاہیے جیسا کہ دوسری صنعتوں میں دیکھا گیا ہے۔ طبی علاج میں بھی پلاسٹک کا استعمال ابھی تک پوری طرح کامیاب نہیں ہوا ہے، تاہم ایک تحقیقاتی رپورٹ سے معلوم ہوا ہے کہ ۹۷ معالجین نے ۲۲۰۰ مریضوں پر پلاسٹک استعمال کر کے اسے ایک اطمینان بخش طریقہ علاج قرار دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ زخموں کے گہرے نشانات اور مہاسہ و چیچک کے داغوں کو پلاسٹک سے پُر کیا جا سکتا ہے۔ اس لیے کرٹن کا دریافت کردہ یہ طریقہ یقیناً ان لاکھوں لوگوں کے لیے ایک مژدہ ہوگا جو اپنے بدنما دھبوں کی وجہ سے ہر وقت ایک ذہنی بے چینی اور احساس کمتری میں مبتلا رہتے ہیں اور ترقی کی طرف قدم اٹھانے سے ڈرتے ہیں۔

جہازی ڈاکٹر جو کبھی سمندر نہیں گئے!

آجکل بڑے جہازوں پر تو ڈاکٹر رہتے ہیں، لیکن چھوٹے جہازوں کیلیے جن کی اکثریت ہے، اخراجات کی زیادتی کی وجہ سے ایسا ممکن نہیں ہے اور ایسے جہاز پر اگر کوئی بیمار پڑجاتا ہے تو کپتان کے لیے ایک مصیبت کا سامنا ہوتا ہے۔ ان چیزوں کو دیکھتے ہوئے برطانوی پوسٹ آفس نے وزارتِ صحت کے تعاون سے ایک مفت سروس کا انتظام کیا ہے جس کے ذریعہ ہر وہ جہاز طبی مشورہ حاصل کرسکتا ہے جو برطانوی ساحل سے ۵۰۰ میل تک کے فاصلے پر ہو اور اس کے پاس ریڈیو ہو۔

اس فاصلے کے اندر والے جہازوں سے طبی امداد کے مطالبہ کے خیال سے ایک درجن ڈاک خانوں کے ریڈیو اسٹیشن چوبیس گھنٹے کھلے رہتے ہیں۔ سومرسیٹ میں پورٹس ہیڈ کا ایک اسٹیشن تو بحیرۂ اوقیانوس اور بحیرۂ روم تک کے جہازوں کو ایسی امداد پہنچا سکتا ہے۔

اس قسم کے ہر اسٹیشن کا تعلق کسی ڈاکٹر یا مقامی ہسپتال سے ہوتا ہے۔ اگر جہاز میں ریڈیو ٹیلی فون ہوتا ہے تو آپریٹر براہ راست ڈاکٹر سے ملا دیتا ہے۔ اگر جہاز پر محض وائرلیس ٹیلی گراف ہوتا ہے تو ایمرجنسی کوڈ کے ذریعہ حاصل شدہ معلومات کو الفاظ میں منتقل کر کے ڈاکٹر تک پہنچا دیتا ہے۔ اگر ڈاکٹر کو مزید معلومات کی ضرورت ہوتی ہے تو جہاز کے کپتان سے معلوم کر کے ڈاکٹر سے حاصل شدہ طبی مشورہ کپتان تک پہنچا دیتا ہے۔ پیچیدہ یا خطرناک کیس کی صورت میں ڈاکٹر قریبی بندرگاہ تک پہنچنے کا مشورہ دیتا ہے ورنہ عموماً ڈاکٹری فوری طبی مشورہ کارگر ہی ہوتا ہے۔

ان میں تقریباً ہر نوعیت کے کیس ہوتے ہیں، مثلاً ایک جہازی کا دانت نکالا گیا تھا لیکن خون منجمد نہیں ہو رہا تھا، دوسرے نے ایک کیل نگل لی تھی۔ ایک تیسرے کے پیٹ میں درد تھا، ایک آگ بجھانے والا بیس فٹ کی بلندی سے لوہے کے ڈیک پر آن پڑا تھا۔ ایک بچے کے کھسرا نکل آئی تھی۔ ایک جہازی نے کپتان کو بتایا کہ وہ جینے سے بیزار تھا۔ ڈاکٹر کے مشورے سے اسے کھانا بھی دیا گیا اور دوا بھی پلائی گئی۔ اس سے وہ اچھا بھی ہو گیا اور باہمت بھی۔ ایک کپتان اسی قسم کی ہدایت پر عمل کر کے ایک بچہ پیدا کرنے میں کامیاب ہو گیا۔

ان معاملات میں وقت بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ایک کپتان نے ایک اسٹیشن کو بتایا کہ ایک جہازی کا پیر کٹ گیا ہے اور وہ اپنے جہاز کو فوراً قریبی بندرگاہ کی طرف لے جا رہا ہے، وقتی طور پر مشورہ طلب کیا۔ ڈاکٹر نے پوچھا، اس وقت آپ نے کیا کیا ہے۔ جواب ملا کہ کٹے ہوئے پیر کو آٹے کی بوری میں اُڑس دیا ہے۔ ڈاکٹر نے بتایا کہ اس طرح جہازی کی جان بچ گئی ہے۔

ایک اسٹیشن کو اطلاع ملی کہ ایک ہلکے جہاز کے آگ بجھانے والے کی گدّی کی رگیں کٹ گئی ہیں۔ اس اسٹیشن نے خبر کو براڈکاسٹ کر دیا تاکہ اگر کوئی قریبی جہاز ایسا ہو جس میں ڈاکٹر موجود ہو تو مدد کو پہنچ جائے۔ ایک ساحلی جہاز نے اطلاع پاتے ہی ایک تیز رفتار کشتی پر ڈاکٹری سامان اور ڈاکٹر کو متعلقہ جہاز سے مقام، رفتار اور رُخ معلوم کر کے فوراً روانہ کر دیا اور مریض کی جان بچ گئی۔ اس سروس کی وجہ سے جس کا کوڈ نام میڈیکو ہے بہت سے جہازیوں کی جانیں بچ چکی ہیں۔

سگریٹ کے دھوئیں کے مُضر اجزا

حال میں ڈیوک یونیورسٹی ڈرہم (امریکہ) میں اسبورن اور اس کے ساتھیوں نے سگریٹ کے دھوئیں کو منجمد اشیا سے علیحدہ کر کے صرف گیسی حصہ کا کیمیاوی تجزیہ کر کے اس حصہ کو حسب ذیل اجزا پر مشتمل پایا:

ہوا، فاضل نائیٹروجن و آرگان، ہائیڈروجن، کاربن مونو آکسائیڈ، کاربن ڈائی آکسائیڈ، میتھین (دلدلی گیس)، اور (اسکی ہم جماعت گیسیں)، ایتھین، پروپین ایتھلین (اور اسکی ہم جماعت گیس پروپلین)، ایسٹیلین گیس، آئی سوپرین، بیوٹا ڈائین، ایسٹ ایلڈی ہائیڈ، ایسیٹون اور (اسکی ہم جماعت) میتھل ایتھل کیٹون، میتھل الکحل، ہائیڈروسیانک ترشہ، ڈائی ایسیٹائیل، کاربونائیل سلفائیڈ، میتھل کلورائیڈ، بخارات آبی۔ (اناٹیکل کمسٹری بابتہ فروری ۱۹۶۴ء)

ان اجزا میں سے کاربن مونو آکسائیڈ، میتھل الکحل، ہائیڈروسیانک ترشہ زہریلا اثر رکھتے ہیں۔ میتھل کلورائیڈ سن کر دینے والی چیز ہے۔ ایسیٹون وہ شے ہے جو ذیابیطس کے مریضوں کے خون اور پیشاب میں پیدا ہو جاتی ہے۔ کاربونائیل سلفائیڈ، ڈائی ایسیٹائیل وغیرہ سرطان پیدا کرتی ہیں۔

گھی کی غذائی اہمیت

محققین کے درمیان اس مسئلے پر کافی اختلاف رائے ہے کہ چکنائی کے طور پر گھی کی کوئی غذائی افادیت ہے یا نہیں۔ مختلف چکنائیوں اور روغنوں کی غذائی اہمیت پر سائنسدانوں کے شدید اختلاف اور ویجیٹبل گھی اور بناسپتی کو ایک ہی چیز کے دو نام سمجھنے کے باعث یہ ضروری معلوم ہوا کہ دونوں چیزوں کا موازنہ کیا جائے۔

مسئلے کی اہمیت کے پیش نظر سب سے پہلے سرسوں، تل، میوے، کھوپرے، بنولے اور مونگ پھلی کے کچے اور صاف شدہ تیلوں کی، جو کھانے میں عموماً استعمال کیے جاتے ہیں اور آٹھ قسم کے بناسپتی گھی کی غذائی افادیت کے متعلق تحقیقات کی گئیں، پھر اس کا مقابلہ گھی سے اس لحاظ سے کیا گیا کہ ان دونوں کے اثرات پیدائش، بڑھوتری اور قوت نمو پر کیا مرتب ہوتے ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا کہ ان کے استعمال سے حیاتین 'الف' اور 'ب'، کیلسیم، فاسفورس اور پروٹین کتنے حاصل ہوتے ہیں۔

جب مختلف گروپوں کے تجربات میں (جن میں چوہوں کو ان غذاؤں پر رکھا گیا تھا)، ان کی تجرباتی غذا کا دور ختم ہوا تو ان کے جگر میں حیاتین 'الف' کی مقدار دیکھی گئی۔ معلوم ہوا کہ جن کی غذا میں گائے کا گھی یا اسی نوعیت کے جانوروں کا گھی بھی شامل تھا، ان میں یہ حیاتین سب سے زیادہ تھا۔ حیاتین 'ب' کے دو اجزا یعنی ایچ۔ تھیامین اور ربیو فلاوین کے ساتھ تجربہ کرنے پر جب کہ یکساں حالات میں چوہوں کو گائے کے گھی بناسپتی اور تیلوں پر رکھا گیا تو معلوم ہوا کہ اول الذکر صورت میں جسم کو ان اجزا کی نسبتاً کم ضرورت ہوئی۔ تیل کی صفائی اور اس کی بناسپتی حالت میں تبدیلی کی وجہ سے جگر میں حیاتین 'الف' جمع رکھنے کی قوت کم ہو گئی۔

ایک دوسرے تجربے میں چوہوں کو مختلف تیلوں، بناسپتی اور اصلی گھی میں ملا کر کیروٹین کی یکساں مقدار دی گئی۔ ہضم شدہ کیروٹین کی زیادہ مقدار میں حیاتین 'الف' بنا کر جگر میں جمع کرنے کی قوت ان چوہوں میں زیادہ پائی گئی جن کو گائے کے گھی پر رکھا گیا تھا۔

چونکہ گھی اور دیگر چکنائیوں کو کھانے پکانے کے کام میں لایا جاتا ہے، اس لیے یہ دیکھا گیا کہ پکنے سے ان چیزوں کا حیاتین 'الف' کتنا ضائع ہوا۔ چناں چہ آدھ گھنٹے تک ۸۰۰ ڈگری فارن ہائٹ تک گرم رکھا گیا تو گھی سے ۵۰ فی صدی حیاتین 'الف' ضائع ہوئے۔ یہی شکل دوسرے تیلوں اور چکنائیوں کے ساتھ بھی ہوئی۔

کافی پینے سے پہلے اسے سمجھ لیجیے!

دوا کے طور پر مفید اور غذا کے طور پر نقصان دہ!

بطور دوا کافی نہایت مفید ہوتی ہے اور یہ دوا ہی کی حیثیت رکھتی ہے غذا کی نہیں اور کیفین بطور دوا مفید سمجھے جانے کے باوجود بھی اس کا عادتاً استعمال مضر ہوتا ہے کیفین جیسی پریشر بڑھانے والی دوا کی خون میں مسلسل روانی کے باعث شریانیں سکڑ کر سخت ہو جاتی ہیں۔ اس کیفیت کے پیدا ہونے کے مسلمہ نتائج میں سے ایک "آرٹیریو سکلیروسس" ہوتا ہے جس سے بلڈ پریشر اور بعض اوقات دل کی مرگی تک کی نوبت آ جاتی ہے۔ تیس سال میں کافی کا استعمال فی کس تین گنا ہو گیا ہے اور اسی زمانے میں دل اور خون کے خلیات کے امراض کی وجہ سے دوگنی اموات واقع ہونے لگی ہیں۔

ایک کپ کافی میں طبّی خوراک

کافی کے ایک کپ میں چار گرین یعنی بقدر دو خوراک کیفین ہوتی ہے اور اگر یہ پیالی تیز کافی کی ہو تو دوگنی اور تین گنی تک اس کی مقدار پہنچ جاتی ہے۔ اس کا یہ مطلب ہوا کہ عادی کافی خور ہر پیالی کے ساتھ اپنے خون میں اتنی مقدار میں کیفین داخل کرتا ہے کہ کبھی نہ کبھی اس کے خون کے خلیات اس سے نقصان اٹھائیں گے جس کا لازمی نتیجہ "قبل از وقت ناکارہ پن" ہوتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریض کے لیے سب سے پہلا طبّی مشورہ کافی چھوڑ دینا ہوتا ہے۔ اس مشورہ کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ اس سے مریض کا علاج ہو جائے گا بلکہ اس سے موت کا فاصلہ قدرے بڑھ جاتا ہے۔ اگر مریض کافی اور پہلے چھوڑ دیتا تو موت کا اس سے فاصلہ اور بڑھ جاتا۔

کافی کی تقویت خطرناک ہوتی ہے

کافی ایسی خطرناک چیز ہے کہ موجودہ زمانے میں غالباً شراب سے زیادہ اس کے مضر اثرات بڑھ رہے ہیں کیوں کہ اس کا استعمال بہت عام ہو گیا ہے۔ مثال کے طور پر ایک عام امریکن یا جنوبی ہند کا باشندہ اوسطاً سالانہ بیس پونڈ کافی چڑھا جاتا ہے گویا اس طرح یومیہ پانچ گرین کیفین نگل جاتا ہے اور اگر اس اوسط میں سے بچوں کو نکال دیا جائے، جو کافی نہیں پیتے تو کیفین کی مقدار فی کس دس بارہ گرین یومیہ ہو جاتی ہے۔ کافی کے دیگر درجن بھر زہر اس کے علاوہ ہیں۔ ہر خوراک کے ساتھ اس کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور وہ دن دور نہیں رہتا جب بساط سے زیادہ بوجھ اٹھاتے اٹھاتے دل جواب دے جائے یا اسی قسم کا کوئی مرض اس کی جان لے لے۔

ایک ماہر جرمن ڈاکٹر زینٹز نے اس دعوے کی تصدیق کی ہے کہ کافی دو تین کپ یومیہ استعمال سے ہائی بلڈ پریشر پیدا ہو جاتا ہے۔

کافی عادی بنانے والی چیز ہے

اگر کسی کو صبح کافی نہ ملے اور اسے ایسا محسوس ہو جیسے کچھ کھو گیا ہے یا سر میں درد ہوتا ہو تو سمجھ لیجیے وہ کافی کا دھتی ہے۔ ایسے ہزاروں آدمی ہیں جنھیں کافی نہ ملے تو اسی طرح چین نہیں پڑتا جس طرح شرابی کو شراب اور سگریٹ باز کو سگریٹ نہ ملنے سے۔ یہی لوگ کافی کے دھتی ہوتے ہیں اور جو تکلیف ان کو کافی نہ ملنے سے پہنچتی ہے وہ اس نقصان سے کہیں کم ہے جو کافی پینے سے ہو رہا ہے۔ کافی فروشوں کے بلند بانگ دعووں اور بعض تجارتی مزاج ڈاکٹروں کی تصدیق کے باوجود کافی غذا نہیں ہے، بلکہ ایک زہر ہے اور دھتی بنانے والا مضر مشروب۔

دورانِ حمل ایکسرے بچے کے لیے خطرناک ہوتا ہے۔

دو انگریز سائنس دان مسٹر سی سی سمتھ اور مسٹر ایس۔ بی اوسبورن نے، جو ایٹمی استعمال کے خطرات پر میڈیکل ریسرچ کونسل کی رپورٹ کے سلسلے میں کام کر رہے تھے، بتایا کہ حاملہ عورتوں کا ایکسرے کرنے پر پیدا ہونے والے بچوں پر شعاعوں کے مستقل مضر اثرات پڑتے ہیں کیونکہ یہ شعاعیں مجتمع ہو کر تولیدی خلیات کے گرد یا انھیں پر پڑتی ہیں لیکن دانتوں سینے اور اعضا کے ایکسرے سے یہ مضر اثرات بہت کم یا بالکل نہیں ہوتے۔

ان سائنس دانوں کے اس دعوے کی بنیاد ہسپتالوں سے حاصل شدہ اعداد و شمار پر مبنی ہے جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ برطانیہ میں ہر سال ایک لاکھ سے زائد حملی ایکسرے ہوتے ہیں۔ انھوں نے مشورہ دیا ہے جہاں تک ممکن ہو حملی ایکسرے سے احتراز کرنا چاہیے۔ ان کے قول کے مطابق چند خاص قسم کے معائنوں میں ہی شعاعوں کا زیادہ تر خطرناک اثر پڑتا ہے خصوصاً حمل کے دوران ایکسرے کا اثر مخدوش ہوتا ہے۔

میڈیکل ریسرچ کونسل کی رپورٹ سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایٹمی لہروں سے دماغی کمزوری، بونا پن اور ہیموفیلیا جیسے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

ایک چائے کا چمچ رائی اور ایک چائے کا چمچ نمک ڈال کر خوب ملا دو۔ پھر ایک بڑا چمچ مکھن اور تین بڑے چمچے شکر ڈال کر خوب ملاؤ۔ جب سب چیزیں اچھی طرح مل جائیں تو دو تین انڈوں کی زردی اس میں ڈال کر گرم کر لو۔ جب اچھی طرح گرم ہو جائے تو اسے کرم کلے پر ڈال دو اور خوب ملا کر استعمال کرو۔

نیو آرلینس

نیو آرلینس میں حبشیوں کی روایتی طباخی اس فن میں اپنی الگ جگہ رکھتی ہے۔ یہ فرانس اور اسپین کی طباخی کا نہایت عمدہ مرکب ہے۔ وہاں کے تمام باورچی عموماً امریکن حبشی ہیں۔

گمبو آہربیس (ترکاریوں کا گمبو سوپ)

اجزائے ترکیبی:۔ ۲ پونڈ بچھڑے یا بکرے کے سینے کا گوشت، کرم کلے کے چھوٹے پتے، شلجم، مولی، پالک، اجمود، ایک بڑی پیاز، تیج پات، ایک سرخ مرچ، لہسن کی ایک پوتھی، مکھن یا چربی، نمک اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ:۔ کرم کلے اور پالک کے پتوں کو خوب صاف کر لو، اور انھیں دوسری ترکاریوں کے ساتھ ابال لو اور پھر چھان کر جس پانی میں ترکاریاں ابالی گئی ہیں اس کو الگ رکھ لو۔ گوشت کی بوٹیاں بنا لو اور ان میں سے چکنائی الگ کر دو اور ایک دیگچی میں مکھن اور پیاز ڈال کر بھون لو۔ ابلی ہوئی ترکاریوں کو باریک کاٹ لو اور انھیں گوشت میں ڈال کر پکاؤ۔ اس کے بعد ترکاری والے پانی کو خوب گرم کر کے اس میں ڈال دو اور سرخ مرچ اور سیاہ مرچ اور نمک بھی ڈال دو۔ جب ابل جائے اور گوشت گل جائے تو اتار لو اور استعمال کرو۔

کوربولاں لے لا کریول (مچھلی)

اجزائے ترکیبی:۔ ۲ پونڈ مچھلی (جن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیے جائیں)، ایک بڑی پیاز، ایک پونڈ ٹماٹر، لہسن کی ایک پوتھی، تھوڑا سا اجمود، ایک تیج پات، آدھے لیموں کا رس، مکھن یا چربی، نمک، تھوڑی سی پسی ہوئی لال مرچیں اور تلے ہوئے آلو۔

تیاری کا طریقہ:۔

ایک پتیلی میں مکھن یا چربی پگھلا لو اور جب وہ گرم ہو جائے تو اس میں پیاز کتر کر ڈال دو اور جب پیاز ہلکی گلابی ہو جائے تو اس میں ایک بڑا چمچہ آٹا ڈال کر ہلکا سرخ کر لو۔ اسی میں ٹماٹر کے ٹکڑے اور لہسن وغیرہ بھی ڈال دو اور نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر پکاؤ۔ خوب چلاتے جاؤ اور لیموں کا رس بھی ڈال دو اور اتنا گرم پانی ڈال دو کہ یہ سب تیرنے لگیں تقریباً دس منٹ تک پکانے کے بعد مچھلی کے ٹکڑے ڈال دو اور جب تک وہ گلیں نہیں پکاتے رہو۔ اس کا بھی خیال رکھو کہ مسالہ بہت گاڑھا نہ ہو جائے۔ جب تیار ہو جائے تو تلے ہوئے آلوؤں کے ساتھ استعمال کرو۔

لے گریلیڈس (گوشت ہلکی آنچ پر پکانا)

اجزائے ترکیبی:۔ چار چار انچ کی بکری کے گوشت کی بوٹیاں، ½ پونڈ ٹماٹر، دو پیاز کی گانٹھیں، مکھن، نمک اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ:۔ ایک پتیلی میں دو بڑے چمچے مکھن ڈال کر چولھے پر رکھ دو۔ گرم ہو جائے تو اس میں پیاز ڈال دو۔ جب وہ ہلکی ہو جائے تو اس میں ٹماٹر کے ٹکڑے ڈال کر چمچے سے کچل دو تاکہ ان کا رس نکل آئے۔ اب نمک، پسی ہوئی سرخ مرچ اور سیاہ مرچ ڈال کر دس منٹ تک پکاؤ۔ اس کے بعد گوشت کو نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ تھوڑی دیر پکا کر ٹماٹروں والی پتیلی میں ڈال دو اور تھوڑا سا گرم پانی ڈال دو اور پتیلی کو ڈھک کر تقریباً تیس منٹ تک پکنے دو۔ کبھی کبھی چلاتے رہو۔ جب گوشت گل جائے تو اتار کر استعمال کرو۔

پولے سائٹے آلا کریول (بھنے ہوئے چوزے)

اجزائے ترکیبی:۔

۲ چوزے، ۴ بڑے ٹماٹر، ۲ بڑی بڑی پیاز کی گانٹھیں، ۲ لہسن کی پوتھیاں، سیاہ مرچ، اجمود، تیج پات، ۲ بڑے چمچے مکھن، ۲ چمچے آٹا اور نمک۔

تیاری کا طریقہ:۔ چوزوں کے جوڑوں پر سے ٹکڑے کر لو اور ان پر نمک اور سیاہ مرچ مل لو۔ مکھن کو ایک پتیلی میں پگھلا لو اور جب وہ اچھی طرح گرم ہو جائے تو چوزوں کی بوٹیاں اس میں تل لو یہاں تک کہ وہ ہلکی گلابی ہو جائے۔ پھر آٹا چھڑک دو اور ٹماٹر کے ٹکڑے اور کچلا ہوا لہسن بھی ڈال دو اور ہلکی آنچ پر بیس منٹ تک پکاؤ، اور گرم پانی اور نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر پھر ۴ منٹ تک پکاؤ۔ کھاتے وقت پہلے چوزوں کی بوٹیاں نکال کر پلیٹ میں رکھ دو۔ پھر ان کے اوپر مسالہ ڈال دو۔ اسے ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ کھاتے ہیں۔

دنیا کے دسترخوان پر

امریکا

امریکن طباخی کی بنیاد انگریزی طباخی پر ہے اور جس طرح انگریزی زبان کے سینکڑوں لفظوں کا تلفظ اور لب و لہجہ بدل کر ان پر خاص امریکن رنگ چڑھا دیا ہے اور محاورے بدل دیئے ہیں، اسی طرح امریکنوں نے انگریزی کھانوں میں بھی تبدیلیاں کرلی ہیں اور انھیں اپنے ذوق کے مطابق بنالیا ہے۔ امریکہ کی جدت پسندی اور ہیجان پسندی زندگی کے اور شعبوں کی طرح اس کے کھانوں میں بھی نمایاں ہے۔

آئسٹر سوپ (کستورا مچھلی کا سوپ)

یہ سوپ امریکا میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس کے بنانے کے کئی طریقے ہیں۔ لیکن جو طریقہ ہم درج کر رہے ہیں اس کا رواج زیادہ ہے۔ کستورا مچھلی امریکا میں عام طور پر ملتی ہے۔

اجزائے ترکیبی:- چار درجن کستورا مچھلیاں، تقریباً ایک سیر دودھ، ایک بڑا چمچہ مکھن، ایک بڑا چمچہ کترا ہوا اجمود، ۱۲ سیاہ مرچیں اور نمک۔

تیاری کا طریقہ:- کستورا مچھلی کو صاف کرکے پتیلی میں ڈالو اور اجمود اور سیاہ مرچ ڈال کر ابال لو اور چھان کر پھر چولھے پر رکھ دو۔ جب پھر ابلنے لگے تو اس میں دودھ ڈال دو جو الگ ابالا گیا ہو۔ اگر دودھ کو کستورا مچھلی کے عرق کے ساتھ ابالا گیا تو وہ دہی بن جائیگا۔ اب مکھن ڈال دو اور کستورا مچھلیاں پھر ملا دو اور نمک اور سیاہ مرچ بھی ڈال دو اور آگ پر رکھ کر خوب چلاتے رہو مگر اس کا خیال رکھو کہ سوپ اب ابلنے نہ پائے۔ جب کستورا مچھلیوں کے سرے مڑنے لگیں تو اتار لو اور استعمال میں لاؤ۔

پمپکن سوپ (لوکی کا سوپ)

اجزائے ترکیبی:- ایک پیالہ ابلی ہوئی لوکی، ایک سیر کے قریب دودھ، ایک پیاز، دو بڑے چمچے آٹا، دو بڑے چمچے مکھن، ایک چمچہ اجمود، نمک اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ:- پیاز چھیل کر پتیلی میں چڑھا دو۔ اس پر ابلتا ہوا دودھ بھی ڈال دو۔ اس کے بعد ایک دوسری پتیلی میں ابلی ہوئی لوکی ڈال کر اس پر دودھ ڈال دو اور مکھن میں آٹا ملا کر وہ بھی ڈال دو۔ پھر نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر دس منٹ تک پکا کر اتار لو۔

ڈیولڈ کریب (بھنے ہوئے کیکڑے)

یہ ابالے ہوئے کیکڑوں کے گوشت سے بنائے جاتے ہیں۔

اجزائے ترکیبی:- چند کیکڑوں کا گوشت، آدھ سیر بالائی، ایک بڑا چمچہ مکھن، ایک بڑا چمچہ آٹا، دو سخت ابلے ہوئے انڈوں کی زردی، ایک بڑا چمچہ اجمود، جائفل، نمک، سیاہ مرچ اور پسی ہوئی لال مرچ۔

تیاری کا طریقہ:- کیکڑوں کے گوشت کے (جو ابلا ہوا ہو) چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لو۔ ایک پتیلی میں بالائی ڈال کر اس کے اوپر مکھن اور آٹا گاڑھا گاڑھا ملا کر ڈال دو اور ابال کر اتار لو۔ پھر اس میں کیکڑے کے گوشت کے ٹکڑے کرکے انڈوں کی زردی ڈال دو اور اس مرکب کو کیکڑوں کے خول میں بھر دو، مگر ہر خول کو پہلے خوب صاف کرلینا ضروری ہے۔ سوکھی ڈبل روٹی کے ٹکڑے پیس کر اس مرکب پر چھڑک دو اور خولوں کو بھٹی میں رکھ دو اور چند منٹ بعد نکال لو۔

ہرائلڈ اسٹیک (بھنی ہوئی بوٹیاں)

گوشت کی بھنی ہوئی بوٹیاں ان اطراف میں خاص امریکن کھانا تصور کیا جاتا ہے۔ بکرے کے پٹھے کے گوشت کی ڈیڑھ ڈیڑھ یا دو دو انچ کی بوٹیاں کاٹ لینی چاہییں۔ ان پر تیل یا مکھن مل کر اور نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر بھون لو۔ کھاتے وقت ان بوٹیوں کے ساتھ تلی ہوئی پیاز اور آلو کی قاشیں (چپس) کھائی جاتی ہیں۔

میری لینڈ چکن (چوزے)

یہ امریکا کا ایک سادہ لیکن اعلیٰ درجہ کا کھانا ہے اور دنیا بھر میں پسند کیا جاتا ہے۔ دو چوزے لے کر انھیں خوب صاف کرلو اور ان کے چھ ٹکڑے کرکے نمک اور سیاہ مرچ لگا دو۔ ہر ٹکڑے کو انڈے کی زردی میں لپیٹ دو اور خشک پسی ہوئی ڈبل روٹی چھڑک دو۔ پھر گھی میں تل لو مگر یہ خیال رکھو کہ ہلکی آنچ میں تلے جائیں ورنہ گلنے سے پہلے سرخ ہو جائیں گے۔

ہاٹ اسلا (گرم گرم کلا)

کرم کلے کو باریک باریک کاٹ لو۔ پھر تھوڑی دیر کے لیے ٹھنڈے پانی میں رکھ کر پانی نچوڑ لو۔

ایک انیمل کے فرائنگ پان میں دو پیالے تیز سرکہ ڈال کر آنچ پر

کیا خواب سچے بھی ہوتے ہیں؟

اگر انسان کا ذہن حقیقتاً وقت کی حدود کو پار کرسکتا ہو اور ان چیزوں کا حال بتا سکتا ہو جو ابھی واقع نہیں ہوئیں تو یہ ایک عظیم حقیقت کا انکشاف ہو جو انسان اور کائنات کے تصور میں ایک عظیم انقلاب برپا کردیگا۔ مگر دیکھنا یہ ہے کہ کیا واقعی کوئی ایسی قوت ہے، جو مستقبل کے واقعات کا حال بتا سکے؟ کیا حقیقت میں اس قسم کی پیش گوئی ممکن ہے؟

جے۔ بی۔ رہائن جو ڈرہم نارتھ کیرولینا کی ڈیوک یونیورسٹی کی نفسیاتی لیبوریٹری کے ڈائرکٹر ہیں، فرماتے ہیں کہ یہ بات ہمیشہ تجربہ میں آتی رہی ہے کہ لوگ مستقبل کے واقعات خواب میں دیکھ لیتے ہیں اس قسم کے بہت سے خوابوں کا حال تاریخی کتابوں میں موجود ہے۔ مثلاً ابراہم لنکن نے اپریل ۱۸۶۵ء کی ایک رات کو خواب میں دیکھا کہ اس کو کسی نے مار ڈالا ہے۔ یہ خواب اس نے اس ہولناک واقعہ کے چند ہی روز پہلے دیکھا تھا۔

لنکن نے خود اپنے سوانح نگار وارڈ لیمن سے کہا کہ میں نے خواب میں دیکھا کہ میں وہائٹ ہاؤس سے گزر رہا ہوں۔ ایک کمرے سے گزر کر دوسرے کمرے میں جاتا ہوں، پھر تیسرے میں جاتا ہوں۔ سب کمرے خالی پڑے ہیں لیکن کہیں سے رونے کی آواز میرے کانوں میں آرہی ہے۔ جب مشرقی کمرے میں پہنچا تو میں نے ایک بڑی بھیڑ کو سوگ مناتے اور نوحہ کرتے ہوئے دیکھا۔ کمرے کے بیچ میں ایک جنازہ رکھا ہوا تھا۔ میں نے پوچھا یہ کس کی میت ہے۔ بھیڑ میں سے کسی نے مجھے بتایا کہ "یہ پریسیڈنٹ کی میت ہے کسی نے انھیں قتل کردیا ہے۔"

تاریخ میں ذکر ہے کہ شاہ کروسس نے خواب میں دیکھا کہ اس کا لڑکا ایٹس مار ڈالا گیا ہے۔ بادشاہ نے اس کی حفاظت کے لیے خاص طور پر ایک معتمد شخص مقرر کردیا مگر چند روز بعد اسی شخص نے اسے مار ڈالا۔

پلوٹارک نے بیان کیا ہے کہ کلوپٹرا نے خواب میں دیکھا تھا کہ اسکے خاوند جولیس سیزر کو کسی نے مار ڈالا ہے۔ اس کے خواب کے اگلے ہی دن وہ مار ڈالا گیا۔

لیکن کسی واقعہ کے پہلے سے معلوم ہوجانے کا سوال بہت اہم ہے۔ اس کی بنیاد محض سوانحی حالات پر نہیں رکھی جاسکتی۔ اس کے متعلق نفسیاتی تحقیقات ضروری ہیں۔ میں اور میری بیوی ڈاکٹر لوئیزا رہائن دونوں مدت سے اس قسم کی تحقیقات میں مصروف ہیں اور حوصلہ افزا نتائج حاصل ہورہے ہیں۔

ڈاکٹر والٹر فرینکلن پرنس نے ایک رات خواب میں دیکھا کہ ایک پسنجر ٹرین ایک سرنگ کے دہانے میں ایک دوسری پسنجر ٹرین سے لڑ گئی۔ انھوں نے اسی وقت اپنی بیوی سے جوان کی خوف زدہ چیخوں سے جاگ پڑی تھیں کہا کہ گاڑیاں ایک دوسری کے اندر دھنس گئی ہیں اور مسافر سخت مصیبت اور تکلیف میں چیخ رہے ہیں۔ انھوں نے یہ بھی دیکھا کہ ریلوے کے ذمہ دار افسر وہاں پہنچ گئے ہیں، اور لوگوں کو ٹوٹی ہوئی گاڑیوں کے نیچے سے نکال رہے ہیں اور اسپتال بھیج رہے ہیں اور یہ بھی دیکھا کہ انجن سے بہت زیادہ بھاپ اور دھوئیں کے بادل نکل رہے ہیں۔

چند گھنٹے بعد بالکل یہی واقعہ پیش آیا۔ ایک سرنگ کے دہانے پر دو ریلیں لڑ گئیں ڈبوں کے اندر ڈبے دھنس گئے۔ ریلوے کے ذمہ دار افسر وہاں پہنچ گئے اور ٹوٹی ہوئی گاڑیوں کے نیچے سے زخمیوں کو نکالا اور اسپتال بھیجا۔

ایسے خواب جن میں خواب دیکھنے والا خود اپنے متعلق کچھ دیکھتا ہے، زیادہ واضح ہوتے ہیں۔ ایک صاحب نے جو کسی اسکول میں ماسٹر تھے، مجھ سے بیان کیا کہ ایک مرتبہ میری دعوت تھی اور دعوت ایسی جگہ تھی، جہاں ٹرین سے جانا پڑتا مگر جس روز جانا تھا، اس سے پہلی رات کو میں نے خواب میں دیکھا کہ وہ گاڑی لڑ گئی ہے اور لکڑی کا تختہ میرے سر پر آ کر لگا ہے۔ آنکھ کھلی تو میں بہت خوف زدہ تھا میں نے دعوت میں جانے کا ارادہ ترک کردیا۔ جس ٹرین کے متعلق خواب دیکھا تھا وہ اسی طرح تباہ ہوئی جس طرح دیکھا تھا اور لکڑی کا تختہ بھی اسی طرح ایک مسافر کے سر پر گرا۔

مستقبل کے متعلق خوابوں میں بعض اوقات کچھ ادل بدل بھی ہوجاتا ہے امریکہ کے ایک جج نے خواب میں دیکھا کہ وہ ایک کیتھولک گرجا گھر میں ایک میت کے ساتھ آئے ہیں۔ وہاں کے پادری نے ان سے کہا، "اکتیس دن باقی ہیں۔" اس کے بعد اس جج نے دیکھا کہ جس شخص کی میت گرجا گھر میں رکھی ہے وہ پریسیڈنٹ فرینکلن روز ویلٹ ہیں، مگر روز ویلٹ زندہ سلامت اور تندرست تھے۔ اس کے بعد وہ اس واقعہ کو بھول گئے، مگر ٹھیک اکتیسویں دن انھیں ایک کیتھولک اسپتال سے بلایا گیا جہاں ان کی ماں داخل ہوئی تھیں، جن پر قلب کا دورہ پڑا تھا، ان کی ماں کا انتقال ہوگیا اور جس پادری نے جنازے کی نماز پڑھائی وہ وہی تھا جس کو انھوں نے خواب میں دیکھا تھا۔

جج کا خیال تھا کہ میرے ذہن نے میری ماں کی جگہ پریسیڈنٹ روز ویلٹ کی شکل مہیا کرلی تاکہ یکایک میرے دل کو دھکا نہ لگے لیکن مقررہ دن وہی تھا میت کا ڈھنگ وہی تھا، گرجا گھر وہی تھا، یہاں تک کہ پادری وہی تھا، جس کو جج مذکور نے خواب میں دیکھا تھا۔

بعض خواب تو مستقبل میں ہونیوالے واقعہ کی ہوبہو تصویر پیش کردیتے ہیں۔ ایک نوجوان نے، جس کا نام جے جی تھا، ایک بھیانک خواب دیکھا اور چیخیں مارنا شروع کردیں۔ اسکی بیوی نے بڑی کوشش کے بعد اسے اٹھایا وہ سخت گھبرایا ہوا اور پریشان تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو بتایا کہ میں نے دیکھا، جیسے میں ایک بڑے سے سفید کمرے میں ہوں۔ اس کمرے کے بیچ میں ایک لمبی سفید میز بچھی ہوئی ہے اور اس میز کے اوپر بہت تیز روشنی کی بتیاں لٹکی ہوئی ہیں۔ اس میز پر

آپ کے سوال اور ان کے جواب

کیا تفکرات کے احساس کا نہ ہونا پاگل پن کی علامت ہے؟

ایک مرض جسے شیزوفرینیا کہتے ہیں اور پاگل پن ہی کی قسم سے ہوتا ہے، اس کی ایک علامت تفکرات کا عدم احساس ہوتی ہے۔ ایسا مریض چوں کہ حقیقت سے بے خبر ہوتا ہے، اس لیے اسے کسی قسم کا فکر نہیں ہوتا۔ وہ اپنے حال میں مست رہتا ہے۔ پروفیسر جیمس ڈی پیج نے ایسے مریضوں کے متعلق لکھا ہے کہ ایسے واقعات، جن سے صحت مند لوگ بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں، ان کے دماغ کی محفوظ دیواروں کو پار نہیں کر سکتے۔ ان پر اقربا کے آنسوؤں، والدین کی موت اور اولاد کی کامیابی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ گویا متفکر نہ ہونے کی یہ عدم صلاحیت عام جذباتی بے حسی کی ہی ایک کیفیت ہوتی ہے، جس میں نہ صرف پریشانی ہی کا احساس نہیں ہوتا، بلکہ محبت، ہمدردی اور نرم دلی کے جذبات بھی کند ہو جاتے ہیں۔

پریشانی، کام میں عدم دل چسپی اور دماغی پراگندگی کے دُور کرنے کا کیا طریقہ ہے؟

کسرت سے جسم بڑھتا ہے اور مشق سے انسان مکمل ہوتا ہے۔ اس کی آزمائش اپنے دماغ پر کرنی چاہیے۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ رفتہ رفتہ دماغی قوتیں ہمارے قابو میں آتی جائیں گی۔ نتائج سے بے خبر رہنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تفکرات سے پراگندہ دلی پیدا ہوتی ہے اور اچھا کام کرنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ہمیں خود اعتمادی حاصل کرنے کا حق ہے اور اگر ہمیں جذبات پر قابو حاصل ہو جائے اور عقیدے میں پختگی پیدا ہو جائے تو ہم اپنا کام اچھی طرح کر سکتے ہیں۔ بعض لوگوں کے جذبات رات کے وقت لکھنے پڑھنے اور دوسرے کاموں سے کچھ اس طرح بھڑک جاتے ہیں کہ رات بھر نیند نہیں آتی۔ ایسے لوگوں کی قابلیت میں کوئی شبہ نہیں لیکن ان میں خود اعتمادی مفقود ہوتی ہے۔

کام کی نوعیت کے لحاظ سے آدمی کو ایک روزمرہ کا لائحۂ عمل بنا لینا چاہیے۔ اور ہر کام کے لیے کچھ وقت کا تعین کر لینا چاہیے۔ جو وقت جس کام کے لیے مقرر کیا جائے، اس میں صرف وہی کام کیا جائے۔ دوسرے کام کا خیال تک ذہن میں نہ لایا جائے۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ کم وقت میں زیادہ کام کیا جائے گا۔ اگر سب سے زیادہ اور اہم کام سب سے پہلے کیا جائے تو باقی دن ہلکا معلوم ہوگا اور معمولی کام جلدی جلدی ہو جائیں گے۔

ایک مصروف زندگی میں کسی نہ کسی چیز کو کم اہم قرار دینا چاہیے۔ ٹائم ٹیبل بنانے اور قبل از وقت منصوبہ بنانے سے ہمیں یقین ہو جائے گا کہ جہاں تک ممکن ہوگا، ہم کام پورے کریں گے اور کوئی اہم کام کرنے سے باقی نہیں رہے گا۔

بات چیت کے دوران میں یکایک ذہن کا خالی ہو جانا

اس سلسلے میں ایتھل کاٹن کا گفتگو کے متعلق ایک کورس بہت مشہور ہے۔ اس میں مس کاٹن کہتی ہیں کہ دوران گفتگو میں اکثر سکوت چھا جائے تو ایسے موقع پر کوئی خوش خبری سنا دینی چاہیے۔ اس میں کسی دوست کی کامیابی کا تذکرہ ہو، یا کسی کے ایک دم بھرنے کا یا ایسے ہی کوئی اور عام دل چسپی کی بات ہو۔ کسی پارٹی وغیرہ میں جانے سے پہلے یہ سوچیے کہ کون سی خوش خبری میں دوسرے کے ساتھ شریک ہو سکتے ہیں اور پھر اس میں شرکت کے لیے تیار ہو کر آئیے۔

اگر ذہن میں کوئی بات کہنے کے قابل نہ آئے تو پھر یہ سوچیے کہ کیا چیز دریافت کی جا سکتی ہے۔ بعض لوگ اس بات سے خوش ہوتے ہیں کہ آپ ان سے سوال کریں، خصوصاً اس انداز سے کہ وہ آپ سے زیادہ واقفیت رکھتے ہیں۔

آر۔ ایل اسٹیونسن نے ایک بار کہا تھا کہ گفتگو کے صرف دو موضوع ہوتے ہیں، "میں، میں ہوں" "تم، تم ہو"۔ آپ دیکھیں گے کہ دوران گفتگو میں دوسرے موضوع پر زور دینا بہت مفید ثابت ہوتا ہے، گویا ایسی گفتگو کرنا، جن میں دوسرے لوگ دل چسپی لیں۔ اس میں دوسروں کی دل چسپی کے سوالات کرنا بھی شامل ہے۔

خواتین کے لیے مخصوص ورزشیں

حمل کے دوران اور بچہ پیدا ہونے کے بعد کی ورزشیں

حمل کے دوران اور بچہ پیدا ہونے کے بعد جو ورزش کی جائے اس میں اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ جسم پر زیادہ زور نہ پڑے اور کھنچاؤ اور تناؤ نہ ہو۔ پیٹ کے پٹھوں کے سائز میں تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش سے پہلے ارتقائی تغیر میں وہ بڑے ہو جاتے ہیں اور پیدائش کے بعد وہ سکڑ جاتے ہیں۔ انقباضی ورزشوں سے ہم اس قدرتی عمل کی مدد کر سکتے ہیں۔

عورتوں کی جسمانی قوت ایک دوسری سے مختلف ہوتی ہے۔ اس لیے ایک ورزش جو ایک عورت کے لیے معمولی کھیل سے زیادہ نہیں ہے، وہ دوسری عورت کے لیے ممکن ہے دوران سر یا متلی کا سبب بن جائے، اس لیے ہر عورت کو چاہیے کہ وہ ایسی ورزش منتخب کرے جس سے زور نہ پڑے اور زیادہ تھکن نہ ہو۔

ہر ورزش میں صحیح طور پر سانس لینے کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ جہاں کوئی خاص ہدایت نہیں کی گئی ہے وہاں سکون کے ساتھ اور اطمینان سے سانس لینا چاہیے۔ سانس روکنے سے دل پر برا اثر پڑتا ہے۔ گانا تنفس کی نہایت عمدہ ورزش ہے۔ اور حاملہ عورتوں کو خوب گانا چاہیے۔ اگر کسی ورزش کی وجہ سے بچہ پیٹ میں غیر معمولی طور پر ادھر ادھر حرکت کرنے لگے تو اس سے یہ واضح ہوتا ہے کہ ورزش ضرورت سے زیادہ دیر تک کی گئی ہے اور بہت شدید اور محنت طلب تھی لیکن جو ورزشیں نیچے درج کی جاتی ہیں وہ جنین کی حرکت کا سبب نہیں بنیں گی بشرطیکہ وہ صحیح طریقہ پر احتیاط کے ساتھ کی جائیں۔

حمل کے دوران میں جو ورزشیں کی جائیں ان میں دو چار باتوں کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ بات یہ ہے کہ پیٹ میں بچے کی نشوونما کے دوران میں ماں اور بچہ دونوں کی صحت کے لیے زیادہ سے زیادہ آکسیجن کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہت سے لوگ ناکافی طور پر سانس لیتے ہیں۔ یا تو وہ صحیح طور پر سانس لینا جانتے ہی نہیں یا انہیں اس کی ضرورت کا احساس ہی نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ حمل کے آخری دو تین مہینوں میں کچھ خاص مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔ بچے کا سائز اور پیٹ میں اس کی پوزیشن پھیپھڑوں کے عمل میں رکاوٹ پیدا کر دیتی ہے۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ حاملہ صحیح طور پر سانس لینا سیکھے کیونکہ اس کی مدد سے وہ نہ صرف خود کو مضبوط بنائے گی اور تر و تازہ رکھے گی بلکہ وہ حمل کے آخری دنوں میں اور بچہ کی پیدائش کے وقت تنفس پر کنٹرول رکھ سکے گی۔

ورزش فضلات کے اخراج اور ان کے چلانے میں بھی مدد دیتی ہے اس لیے کہ ورزش سے پٹھوں کا عمل اور خون کا دوران تیز تر ہو جاتا ہے آنتیں اور گردے صاف رہتے ہیں اور زیادہ چربی جمع نہیں ہونے پاتی جس کا زمانہ حمل میں امکان رہتا ہے۔ عام ورزشیں اور تنفس کی ورزشیں دونوں ساتھ ساتھ چلنی چاہییں اور دونوں کھلی ہوا میں ہونی چاہییں۔

دوران حمل میں استراحت کی ورزشیں ضروری ہیں۔ ان سے پٹھوں کا نظام درست رہتا ہے اور اعصاب کو جو زمانہ حمل میں برانگیختہ رہتے ہیں، سکون میسر ہوتا ہے۔

جسم میں کچھ ایسے پٹھے ہیں، جن پر حمل کا بار وزن کے زیادہ ہو جانے اور توازن میں خلل پڑ جانے سے زیادہ پڑ جاتا ہے۔ مثلاً پاؤں اور کمر کی نسیں ہیں۔ پاؤں کی بہت سی چھوٹی چھوٹی ہڈیاں پٹھوں کے ذریعہ بندھی ہوتی ہیں جو مزید وزن کی وجہ سے تنی رہتی ہیں، اس لیے ہر حاملہ عورت کے لیے ضروری ہے کہ پیر کے پٹھوں اور نسوں کی ورزش کرے۔ یہ ورزش حمل سے پہلے ہی شروع ہو جانی چاہیے، یا جیسے ہی حمل کا احساس ہو شروع کر دینی چاہیے اور یہ صرف پیروں ہی کے لیے نہیں ہے بلکہ سارے جسم کے نیچے کے حصے پر بڑھتے ہوئے وزن کا بار پڑتا ہے اور ان کو قوت دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

پیروں اور ٹانگوں کی ورزش اختناق و انجماد کو روکتی ہے کیونکہ حمل دوران خون میں خلل ڈالتا ہے اور وریدیں پھول جاتی ہیں۔

زمانہ حمل میں تنفس کی ورزشیں بھی بہت احتیاط سے کرنی چاہییں بہت جلد جلد گہرے سانس لینے سے بعض اوقات نقصان پہنچ جاتا ہے۔ اور دوران سر پیدا ہو جاتا ہے۔ حاملہ عورتیں دوران سر میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں، اس لیے بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر تنفس کی جو ورزشیں کی جائیں، ان میں زیادہ زور نہ پڑے۔

دو صورتوں میں حاملہ کو نقصان پہنچ جانے کا بہت اندیشہ ہوتا ہے (۱) ابتدائی مہینوں میں اور (۲) زمانہ حمل کے آخری ہفتوں میں۔

ایک آدمی چت لیٹا ہوا ہے اس کے گھٹنے اٹھے ہوئے ہیں اور سارا جسم سوائے چہرے کے سفید چادر سے ڈھکا ہوا ہے۔ اس کا چہرہ مسخ ہو گیا ہے اور بالکل پہچانا نہیں جاتا۔

اگلے دن جے۔ جی کو ہسپتال سے بلایا گیا، ان کے چچا کو کوئی حادثہ پیش آ گیا تھا۔ جب وہ آپریشن والے کمرے میں گئے تو ہو بہو پچھلی رات کے خواب کا منظر ان کے سامنے تھا، وہی سفید بڑا کمرہ، وہی کمرے کے بیچ میں لمبی سفید میز اور وہی تیز روشنی کی بتیاں۔ میز پر ان کے چچا لیٹے ہوئے تھے اور سارا جسم سوائے چہرے کے سفید چادر سے ڈھکا ہوا تھا، چہرہ مسخ ہو گیا تھا اور پہچانا نہیں جاتا تھا، وہ ایک موٹر کی زد میں آ گئے تھے۔

ذیل کے دو خواب روحانی تحقیقات کی انجمن نے قلم بند کیے ہیں۔ پہلا خواب ڈنلوپ کے جان ولیمس نے دیکھا۔ انھیں گھڑ دوڑ میں بالکل دل چسپی نہیں تھی، اور گھوڑوں پر بازی لگانے سے انہیں نفرت تھی۔ اس کے باوجود ڈربی کی دوڑ سے ایک رات پہلے انھوں نے خواب میں دیکھا جیسے ریڈیو سے ڈربی میں جیتنے والے گھوڑوں کے نام کا اعلان کیا جا رہا ہے اور اعلانچی نے پہلے چار گھوڑوں کے نام بتائے ہیں۔ اگلی صبح کو ولیمس نے تین آدمیوں سے اس خواب کا ذکر کیا اور سہ پہر کو جب ریڈیو پر ڈربی کی دوڑ کا حال سنا تو وہ لفظ بہ لفظ وہی تھا جو اس نے پچھلی رات خواب میں سنا تھا، جیتنے والے گھوڑوں کے نام بھی وہی تھے۔

دوسرا خواب مسز گلیڈس کلارک کا ہے۔ انھوں نے دیکھا جیسے وہ ختم ہفتہ گزارنے کے لیے دوکنگ میں اپنے دوستوں کے پاس جا رہی ہیں۔ وہ جب دوکنگ جاتی تھیں تو ان کے دوست اپنی موٹر لیکر اسٹیشن آ جاتے تھے لیکن خواب میں انھوں نے دیکھا کہ اس مرتبہ وہ گھوڑا گاڑی لائے ہیں اور جب وہ اس پر بیٹھ کر چلیں تو راستے میں انھیں سیاہ بٹوہ سڑک پر پڑا ہوا ملا۔ جب اس بٹوے کو کھول کر دیکھا تو اس میں کئی نوٹ اور کچھ ریزگاری نکلی۔ دو ہفتہ بعد مسز کلارک دوکنگ میں اپنے دوست کے پاس گئیں۔ انھیں یہ دیکھ کر بڑا تعجب ہوا کہ ان کے دوست انھیں لینے کے لیے اسٹیشن پر گھوڑا گاڑی لیکر آئے ہیں۔ اس کا سبب انھوں نے یہ بتایا کہ میری موٹر مرمت کے لیے گئی ہوئی ہے۔ مسز کلارک نے ان سے کہا "ذرا آہستہ گاڑی چلاؤ، مجھے ایک سیاہ بٹوہ سڑک پر پڑا ہوا ملے گا۔" کوئی تین میل فاصلہ طے کرنے کے بعد سڑک پر ایک سیاہ بٹوہ پڑا ہوا ملا جس میں سات نوٹ ایک ایک پونڈ کے تھے اور چند شلنگ تھے۔

اس قسم کے تجربات کے سلسلے میں سائنس کا طرز عمل کیا ہونا چاہیے؟ بالکل وہی جو دوسرے مظاہر قدرت کے متعلق ہوتا ہے، ان کا مطالعہ کر کے یہ معلوم کرنا کہ ان کی حقیقت کیا ہے اور ان کی بنیاد کن اصولوں پر ہے؟

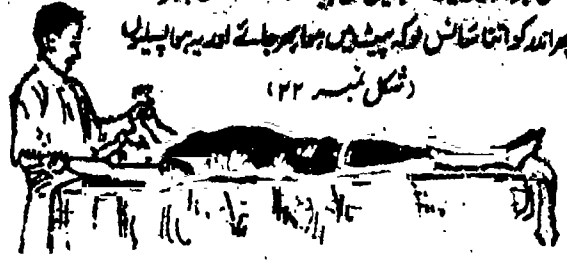
ظاہر ہے کہ اس سلسلے میں پہلا کام یہ کرنا چاہیے کہ اس قسم کے واقعات جس قدر بھی فراہم کیے جا سکیں فراہم کیے جائیں۔ اس قسم کے واقعات کا جن کے متعلق وقوف ماقبل کے تجربات ہوئے ہیں، بہت وسیع مطالعہ ہونا چاہیے۔ اوپر جو واقعات بیان کیے گئے، وہ خواب تھے لیکن بیداری میں بھی وقوف ماقبل کے تجربات ہوئے ہیں مثلاً نارتھ کیرولینا کے جے۔ بی۔ رائن صاحب فرماتے ہیں "میں اپنی موٹر پر گھڑ دوڑ دیکھنے گیا تھا، بیوی بچے بھی میرے ساتھ تھے۔ جب موٹر ایک جگہ کھڑی ہوئی تو سب لوگ موٹر سے نیچے اترنے لگے۔ میں پہلے اتر کر موٹر کے پاس کھڑا ہی ہوا تھا کہ مجھے ایسا معلوم ہوا جیسے ایک سیاہ موٹر تیزی سے دوڑتی ہوئی گزری اور میرا چھوٹا لڑکا اس کے اگلے پہیے کی زد میں آ گیا۔ تین گھنٹے بعد جب ہم لوگ گھڑ دوڑ دیکھ چکے اور موٹر پر سوار ہونے کے لیے جا رہے تھے تو میرا چھوٹا لڑکا ہم سب سے آگے بھاگا اور اس سے پہلے کہ میں اسے روکوں ایک سیاہ موٹر تیزی سے دوڑتی ہوئی گزری، بالکل اسی طرح جیسے مجھے نظر آیا تھا اور میرا چھوٹا لڑکا اس کے اگلے پہیے کی زد میں آ گیا۔ وہ تو خیریت ہوئی کہ اس کے چوٹ نہیں آئی اور وہ اچھل کر دور جا پڑا۔"

اس کے علاوہ ایسے واقعات بھی ہیں جن کا علم عین وقت پر چلتا ہے۔ ایسے یک زمانی واقعات عموماً بیداری کے وجدانی تجربات ہوتے ہیں۔ انھیں زیادہ سے زیادہ خوف و تشویش کے احساس سے تعبیر کیا جا سکتا ہے۔

مثلاً امریکا کے ایک فوجی افسر کا بیان ہے کہ "ایک دفعہ اتوار کے دن میں اور میری بیوی موٹر میں تفریح کے لیے جا رہے تھے کہ میری بیوی نے یکایک میلا بازو دبوچا اور کہنے لگی "ام۔ (ہماری لڑکی) کسی مصیبت میں مبتلا ہو گئی ہے۔ ہو نہ ہو وہ کسی موٹر سے کچل گئی ہے۔" ہم فوراً گھر لوٹے اور میں نے ٹیلی فون کرنا شروع کیا۔ تھوڑی سی کوشش کے بعد معلوم ہوا کہ ہماری لڑکی ایک موٹر کے حادثہ میں زخمی ہو گئی ہے اور حادثہ تقریباً اسی وقت واقع ہوا جب میری بیوی نے اسے محسوس کیا تھا۔

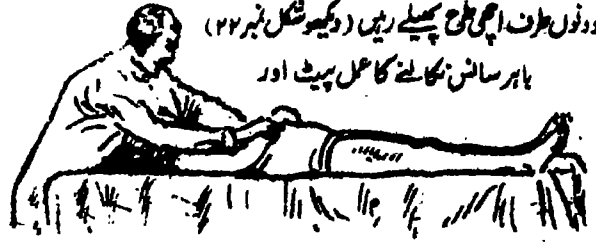
ایسے موقعوں پر فاصلہ کوئی حقیقت نہیں رکھتا۔ ہزار میل کا فاصلہ بھی ہو تو واقعہ اسی طرح نظر کے سامنے آ جاتا ہے جیسے چند گز کے فاصلہ پر گزرا ہو۔ ایک صاحب کا بیان ہے "میں نے خواب میں دیکھا کہ ایک ہوائی جہاز گر کر چور چور ہو گیا ہے اور تین نوجوان زمین پر پڑے ہوئے ہیں۔ ان میں سے ایک سیاہ فام اور دبلا پتلا ہے۔ اور افسروں کی وردی پہنے ہوئے ہے۔ خواب ہی میں میرے ساتھ ایک عورت بھی تھی میں نے اس سے کہا "بلی زخمی ہو گیا ہے، کہیں سے ایک ڈاکٹر کو بلانا چاہیے۔" عین اسی وقت میرے ٹیلیفون کی گھنٹی بجی اور میری آنکھ کھل گئی۔ ٹیلی فون پر میرا چچا زاد بھائی کہہ رہا تھا کہ "میری بہن کے لڑکے بلی کا کہیں پتہ نہیں۔ وہ ہوائی جہاز پر تھا" میں نے بلی کو بہت وقت دیکھا تھا جب وہ بچہ تھا۔ میں نے اپنے چچا زاد بھائی سے پوچھا کہ کیا بلی کا رنگ سیاہی مائل ہے اور دبلا پتلا ہے اور ہوائی جہاز میں ہے؟ اس نے اثبات میں جواب دیا۔ ایک ہفتہ کے اندر ہی بلی کی ماں کا ہسپتال سے خط آیا کہ بلی ایک ہوائی حادثہ میں زخمی ہو گیا ہے اور اس کے دو ساتھی اور اسی حادثہ میں انتقال کر گئے۔

ایک سائنسداں کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جو ذہن فاصلوں کی حدود سے آزاد ہے وہ وقت کے حدود کا پابند بھی نہیں ہوتا۔ طبیعیات کی دنیا زمان و مکاں کی دنیا ہے، جو ذہن ان میں سے ایک چیز سے آزاد ہے، وہ دوسری چیز سے بھی آزاد ہے۔

شکل نمبر ۲۲ میں جیسی بتائی گئی ہے پھیلتے ہوئے سانس باہر نکالو۔
پھر اندر کو اتنا سانس لو کہ پیٹ میں ہوا بھر جائے اور سینہ پھیلا

(شکل نمبر ۲۲)

کو اور پہلو کو پھیلائے۔ اس کے ساتھ بازوؤں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھاؤ اور انہیں پیچھے کی طرف لے جاؤ اور سامنے کی طرف لاؤ جیسے شکل نمبر ۲۲ میں ہے۔ پھر سانس باہر نکال کر پہلی پوزیشن پر آجاؤ۔

(۵) مجہول تنفس (شکل نمبر ۲۲ اور ۲۳)

پچھلی ورزش میں جمناسٹک سکھانے والے یا کسی ڈاکٹر کی مدد لینا مناسب ہے۔ اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ جب بازو پھیلاؤ تو بازو جمناسٹک سکھانے والے کے ہاتھوں میں ہوں اور شانے ہرگز اوپر نہ اٹھیں، بلکہ دونوں طرف اچھی طرح پھیلے رہیں (دیکھو شکل نمبر ۲۲)
باہر سانس نکالنے کا عمل پیٹ اور

(شکل نمبر ۲۳)

پسلیوں پر دباؤ ڈال کر ہونا چاہیے جیسے شکل نمبر ۲۳ میں ہے۔ حمل کے ابتدائی زمانے میں بھی اور بچہ پیدا ہونے کے بعد صحت بحال ہونے کے زمانے میں بھی۔ حمل کے ابتدائی مہینوں کے بعد اور بچہ پیدا ہونے کے کچھ دن بعد بازو تیزی سے موڑنے چاہییں، اس طرح کہ دباؤ صرف پسلیوں پر پڑے مگر زیادہ زور ہرگز نہ ڈالا جائے۔

دوسری قسم:- استراحت

(۶) ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑنا (تصویر نہیں ہے)

پہلی پوزیشن (کھڑے ہوئے) ٹانگ کو تھوڑا سا فرش کے اوپر اٹھا کر آگے بڑھاؤ اور اسے ران سے پیر کی انگلیوں تک نرمی سے ہلاؤ، اس طرح پیر ڈھیلا ہو کر ادھر ادھر حرکت کرے۔ پھر اسی طرح دوسری ٹانگ سے۔ اس ورزش کے لیے یہ ضروری ہے کہ تمہارے پیچھے ایک میز مضبوطی سے رکھی ہو، جس پر تم ایک ہاتھ سے سہارا لے سکو۔ اس کام کے لیے

کرسی مناسب نہیں ہو کیونکہ وہ پھسل جاتی ہے یا آسانی سے کھسکتی ہے۔

(۷) ٹانگ ڈھیلی چھوڑ کر لٹکن ورزش (تصویر نہیں)

پہلی پوزیشن جیسی کہ شکل نمبر ۱ میں ہے۔ لیکن بازو لٹکے ہوئے نہ رہیں۔ ایک ٹانگ کو پیچھے کی طرف لاؤ اور کولھے سے نیچے تک آہستہ آہستہ ہلاؤ۔ یہ خیال رکھو کہ جھٹکے نہ لگیں۔ ہلکے ہلکے ہلاؤ اور حرکت میں یکسانیت رہے۔ اب دوسری ٹانگ سے اسی طرح کرو۔ اس ورزش کے لیے بھی ایک میز کی ضرورت ہے، جو مضبوطی سے رکھی ہو۔

(۸) ٹانگ کی استراحت

(شکل ۲۴)

شکل ۲۵

(ا) چت لیٹ جاؤ اور گھٹنے اوپر اٹھالو۔ اب گھٹنے سے نیچے تک والا ٹانگ کا حصہ اوپر اٹھالو اور اسے پھر ران پر گراؤ۔ اسی طرح دوسری ٹانگ سے کرو اور کئی مرتبہ دہراؤ۔
(ب) اسی طرح لیٹو جیسے نمبر ۲ میں لیٹی تھیں مگر ایک ٹانگ کے بجائے دونوں ٹانگوں سے یہ ورزش کرو۔
گھٹنے سے نیچے تک والے ٹانگ کے حصے کو ایک دم زور سے ران پر نہ گرانا چاہیے کیوں کہ اس سے پیڑو کے اعضا کو تکلیف پہنچے گا۔
یہ ورزش بھی حمل کے آخری زمانہ میں کرنی چاہیے۔

"ابتدائی مہینوں سے مراد یہ ہے کہ آخری مرتبہ کے ایام ماہواری سے لے کر اس تاریخ تک' جب تیسری مرتبہ ایام شروع ہوتے ہیں۔ اسقاط حمل عام طور سے اسی زمانہ میں ہوتا ہے اور عام طور پر ایام کی تاریخوں ہی میں ہوتا ہے اس لیے اس زمانے میں ہر اس چیز سے بچنا چاہیے جو اسقاط کا سبب بن سکے۔

سخت جسمانی یا دماغی مشقت یا جذباتی صدمہ اسقاط کا سبب بن سکتا ہے اور پیٹ کو جھٹکا لگنے یا بہت زور پڑنے سے بھی یہی صورت پیدا ہو سکتی ہے اور اگر کسی حاملہ کا پہلے اسقاط ہو چکا ہے تو اسے خاص طور پر ان تین مہینوں میں احتیاط کی ضرورت ہے بلکہ اسے کسی قسم کی ورزش اس دوران میں نہ کرنی چاہیے۔

حمل کے آخری ہفتوں میں احتیاط کی ضرورت دوسرے اسباب کی بنا پر ہے۔ ان عورتوں کے رحم کا نچلا حصہ' جن کے اب سے پہلے بچے ہو چکے ہیں' وہ استواری اور تناؤ قائم نہیں رکھ سکتا جو رحم کے اندر والے وزن کے لیے ضروری ہے' اس لیے کسی قسم کے دباؤ یا جھٹکے سے محافظ جھلی پھٹ جاتی ہے' پس اس زمانہ میں کوئی ایسی ورزش نہ کرنی چاہیے جس سے پیٹ پر زور پڑے۔

زمانہ حمل کی ورزشوں کے متعلق ہدایتیں

زمانۂ حمل میں جمناسٹک کی تین صورتیں ہیں:۔

(ا) عام ورزشیں

(ب) پیٹ اور پیڑو کے حلقے کی ورزشیں

(ج) پیڑو کی سطح کی ورزشیں۔

(ا) عام ورزشیں،

پہلی قسم تنفس

(۱) پیٹ کا تنفس (شکل نمبر ۱۸ اور ۱۹)

زمین پر چت لیٹ جاؤ اور گھٹنے اوپر اٹھا لو اور اپنے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں اپنے پیٹ پر رکھ لو۔ اب باہر سانس نکالو اور سانس باہر نکالتے ہوئے اس بات کا اندازہ کرو کہ پیٹ کافی سکڑتا اور سمٹتا

شکل نمبر ۱۸

شکل نمبر ۱۹

ہے یا نہیں۔ سانس ناک سے نکالنا چاہیے اور اس وقت تک کھینچی جانی چاہیے' جب تک پیٹ تن نہ جائے۔ اسے کئی مرتبہ دہراؤ۔

جیسے جیسے بچہ کا سائز بڑھتا جاتا ہے' ماں کے پیٹ میں سانس لینے کی طاقت کم ہوتی جاتی ہے۔ باہر سانس نکالتے ہوئے پیٹ کے پٹھوں کا سکڑنا حمل کے اختتام تک پہنچتے پہنچتے بہت کم ہو جاتا ہے لیکن پیٹ کی اس ورزش کو جب تک ممکن ہو جاری رکھنا چاہیے۔ ہاں جسم کو ہاتھوں سے زیادہ نہ دبانا چاہیے۔

(۲) بازو کے بل تنفس (تصویر نہیں ہے)

بازو کے بل لیٹ جاؤ اور گھٹنے اوپر اٹھا لو۔ سانس باہر نکالو پھر سانس اوپر کھینچو اور ساتھ ہی بازو اوپر اٹھاؤ۔ بھرے بھرے ہونے کا اور تناؤ کا احساس ہونا چاہیے' جیسے ہوا بھری ہوئی گدی ہوتی ہے اب سانس باہر نکالو اور آہستہ آہستہ بازو کو نیچے لاؤ۔ داہنی اور بائیں طرف باری باری سے لیٹ کر یہ ورزش کرو۔

جب لیٹنے کا یہ انداز تکلیف دہ معلوم ہونے لگے (جیسا کہ حمل کے آخری ہفتوں میں معلوم ہونے لگے گا) تو یہ ورزش بند کر دینی چاہیے۔

(۳) پسلیوں کا تنفس (شکل نمبر ۲۰ اور ۲۱)

شکل نمبر ۲۰

(شکل نمبر ۲۱)

یہ ورزش کرسی پر یا فرش پر بیٹھ کر کی جاتی ہے۔ اندر کو اتنا سانس لو کہ پسلیاں حرکت کرنے لگیں۔ اسی کے ساتھ دونوں طرف ہاتھ پھیلا لو اور سر اوپر اٹھا لو مگر پیچھے نہ جھکو۔ اب دونوں بازو سینے پر ایک دوسرے کو کاٹتے ہوئے رکھو اور سانس باہر نکالو اور سر آگے کی طرف جھکاؤ۔ گردن کو ڈھیلا چھوڑ دو۔

(۴) بھرپور تنفس (شکل نمبر ۲۲)

چت لیٹ جاؤ اور بازو ڈھیلے کر کے دونوں طرف پھیلا لو جیسے

کمزور اعصاب بچوں کی تعلیم

بچوں کی تعلیم کا بنیادی مقصد نئی عادتیں پیدا کرنا اور بری عادتوں کی جگہ اچھی عادتیں ڈال دینا ہے۔ اس مقصد کا حصول اعصابی طور پر کمزور بچوں میں بہت زیادہ مشکل ہوتا ہے کیونکہ اس حالت میں فکر اور تجربے کے لحاظ سے جو عادتیں آنی چاہئیں اول تو وہ پیدا نہیں ہو سکتیں دوسرے ان کی جگہ دیگر بری عادتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس وجہ سے بچوں کی تعلیم اور تربیت دونوں میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ حال ہی میں اس مسئلے پر زیادہ توجہ دی گئی ہے۔ ماہرین تعلیم نے اس اصول کو سمجھ لیا ہے کہ بچے کو سختی کے مقابلے میں نرمی سے سمجھا کر بہت کچھ سکھایا جا سکتا ہے۔ بہت سے بچے بڑوں کے مقابلہ میں زیادہ سمجھدار ہوتے ہیں۔ اگرچہ خود پسند بھی ہوتے ہیں لیکن ایماندار اور سچے ہوتے ہیں۔ جو لوگ ان کو سمجھ لیتے ہیں ان کا اثر قبول کر لیتے ہیں۔

بچوں میں عادات اختیار کرنے کی فطری صلاحیت ہوتی ہے اور اچھی مثال ان پر اچھا اثر ڈالتی ہے۔ بچہ بچپن میں جن عادتوں کو سیکھتا ہے لڑکپن میں وہ عادتیں پختگی اختیار کرنے لگتی ہیں یہی وہ وقت ہے کہ بری عادتوں کو دور کرنے کی کوشش ہونی چاہیے۔ شرمانے، احساس کمتری پیدا ہونے، خوفزدہ ہونے، ہسٹیریا سے بچے میں اعصابی کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ عادتیں اکثر ایسی ہوتی ہیں جو کسی کام کے بار بار ہونے سے بنتی ہیں۔ چونکہ بچہ کو معلومات کم ہوتی ہیں اس لیے برے بھلے کی تمیز نہیں ہوتی۔ عادتوں میں بہت سی خوبیاں ہوتی ہیں، وقت بچتا ہے، پریشانی کم ہوتی ہے اور سلامت روی پیدا ہوتی ہے۔

اگرچہ اعصابی کمزوری کی وجہ انفرادی کمزوریاں ہوتی ہیں تاہم حادثاتی اسباب، بیماری، غذا میں کمی اور تھکن کی وجہ سے بھی یہ کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ غلط تعلیم بھی اس کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ ایسے کمزور بچے کو اپنی فطری صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے لیے اچھا ماحول ملنا چاہیے۔ ماہرین نفسیات کا تجربہ ہے کہ جن لوگوں کا بچپن پرسکون اور اچھا گزرا ان کو اعصابی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ بچوں کو مستقل مزاجی، باقاعدگی اور توازن کی ضرورت ہوتی ہے جو کھانے پینے، کھیلنے کودنے اور سونے میں یکساں ہونا چاہیے۔ اسکول میں باقاعدگی ہونی چاہیے تاکہ بچہ یہ سمجھ سکے کہ آئندہ کیا ہوگا۔ اگرچہ ذہانت تنہائی میں بڑھتی ہے لیکن کیرکٹر کی تعمیر سوسائٹی میں اور عملی زندگی سے ہوتی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کے ساتھ دوسرے بچوں کو کھیلنے کا موقع دیں۔ ساتھ کھیل کر بچوں کی صلاحیتیں اجاگر ہوتی ہیں۔ کوئی مددگار کے طور پر کام کرتا ہے کوئی ساتھی کے طور پر اور کوئی لیڈر کے طور پر۔ اعصابی کمزور بچوں کی تعلیم کے لیے انسانی کھلونوں کے مقابلہ میں قدرتی چیزوں پر زیادہ توجہ دینی چاہیے۔ ڈاکٹر ریمنگ نے ٹھیک کہا ہے کہ "ہر بچے کو ٹکیاں بنانے کے لیے مٹی، غوطہ خوری کے لیے پانی، چڑھنے کے لیے درخت، لوٹنے کے لیے پہاڑیاں، اڑانے کے لیے پتنگ ملنی چاہیے۔ کچھ مینڈک، ہر قسم کے پالتو جانور، تتلیاں، شہد کی مکھیاں اور ٹڈے ملنے چاہئیں۔ جو بچہ ان چیزوں سے محروم رہا تعلیم کے اہم ترین جز سے محروم ہو گیا۔" کمزور اعصاب بچوں کو بہت زیادہ جسمانی محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی تعلیم جو جسمانی قوت کو دبانے کی کوشش کرتی ہے نتیجہ میں ہسٹیریا یا ٹک کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ گھر اور اسکول کو مل کر بچہ کو ایسے مشاغل میں لگا کر رکھنا چاہیے جیسے موسیقی، آرٹ، سائنس، لکڑی کا کام، اسکاؤٹ تحریک، باغبانی اور پک نک وغیرہ۔ اسے ضبط نفس کی تعلیم دینی چاہیے۔ سقراط کا مقولہ ہے کہ سب جانوروں میں بچے پر مشکل سے قابو پایا جا سکتا ہے کیونکہ اس کی سمجھ کی صلاحیت میں ابھی باقاعدگی پیدا نہیں ہوئی ہوتی ہے۔ اس کا خیال ہے کہ بچپن میں سب سے زیادہ اہم تربیت ضبط نفس کے لیے ہونی چاہیے۔ یہ جاننے سے کہیں زیادہ کہ کیا کرنا چاہیے یہ ضروری ہے کہ کیا نہ کرنا چاہیے اور پھر باوجود دباؤ کے ایسا نہ کیا جائے۔

انسانی جسم میں کوئی کام نہ کرنے کی بھی اتنی ہی قوت ہوتی ہے جتنی کرنے کی۔ تعلیم گھر ضبط نفس کی تعلیم نہ دے تو بیکار ہے۔ بچوں کو بتانا چاہیے کہ کسی کو ماریں نہیں، چلائیں نہیں، سڑکوں پر بلا مطلب نہ پھریں، دوسروں کو پریشان نہ کریں، بیکار وقت ضائع نہ کریں اور حکم عدولی نہ کریں۔ فرمانبرداری کی خصوصی طور پر تربیت دینی چاہیے۔ بچوں کے جذبات شدید ہوتے ہیں۔ بڑھوتری کے زمانے میں ان کو جذبات کا مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ جذباتی ردعمل کو قابو میں رکھنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ جذباتی بچوں کو جذبات قابو میں رکھنے کی تعلیم کی شدید ضرورت ہے۔ اچھی عادتیں ڈالنے کے لیے بچہ کے لیے جذبات پر قابو رکھنا نہایت ضروری ہے۔ بچے میں اعصابی کمزوری بری چیز ہے۔ اس کو دور نہ کیا گیا تو وہ مستقل خوف کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس عمر میں خوف جم گیا تو آئندہ زندگی کو خراب کر کے رکھ دے گا تاوقتیکہ بچوں کو عام حالات میں اپنی عادات میں رد و بدل کا موقع نہ دیا جائے، کردار بہتر نہیں بن سکے گا۔

کام کے دوران کھیل پر بھی خصوصی توجہ کی ضرورت ہے۔ بعض کام ہی سے پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ کھیل سے معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور جذباتی تجربات میں اضافہ اور خوبصورتی پیدا ہوتی ہے۔ جدید تعلیم میں اس کا خصوصی خیال رکھا جاتا ہے۔ اعلیٰ آئیڈیل جذبات پر قابو حاصل کرنے کی تربیت میں کافی اہمیت رکھتے ہیں جن میں خاص محبت وطن اور مذہب ہیں۔ کمزور اعصاب بچوں کے سامنے حب الوطنی اور مذہبیت کی اعلیٰ مثالیں رکھنی چاہئیں تاکہ ان میں ہمت، مستقل مزاجی اور قوت پیدا ہو اور اظہار جذبات کا موقع ہاتھ آ جائے۔ لٹریچر، آرٹ، موسیقی، اخلاق اور ڈرامے میں بھی ایسی اعلیٰ ترین مثالیں پائی جاتی ہیں۔ بچے مرکز انسانیت ہوتے ہیں۔ ہر بچہ ایک ایسے فرد کی ابتدا ہوتا ہے جو انفرادی خوبیوں، ذہانت، جذباتی سکون اور جسمانی ساخت کا ایک علیحدہ نمونہ ہو۔ اسی وجہ سے بعض جذبات کا ردعمل مختلف لوگوں پر مختلف ہوتا ہے۔ بہت سے بچے ماحول میں معمولی تبدیلی کو بھی شدت سے محسوس کرتے ہیں۔ اس لیے اس بات کی ہر امکانی کوشش ہونی چاہیے کہ خوف زدہ اور تکلیف دہ تجربات کم سے کم ہوں۔ اس کی ذمہ داری والدین پر بہت زیادہ ہونی چاہیے۔

سنکارا

ایک نفیس جنرل ٹانک

یہ ایک نہایت نفیس جنرل ٹانک ہے، جو دیسی جڑی بوٹیوں کے جوہر اور ان سب وٹامنوں سے تیار کیا جاتا ہے، جو انسانی جسم کے لیے ضروری ہیں۔ اس کے استعمال سے بھوک بڑھتی ہے، ہاضمہ درست ہوتا ہے، بدن میں چستی اور توانائی زیادہ ہوتی ہے، وزن بڑھتا ہے، ہڈیاں دبیز ٹھوس اور مضبوط ہوتی ہیں، معدہ اور جگر کا فعل درست ہو کر اچھے خون کی پیدائش بڑھ جاتی ہے، دماغ ترو تازہ رہتا ہے، کام میں خوب جی لگتا ہے اور سستی اور تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

خواتین کے لیے حمل کے زمانے میں اور بچے کو دودھ پلانے کے دنوں میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ اس سے نہ صرف ان کی صحت اور طاقت قائم رہتی ہے، بلکہ ماں کے جسم سے غذا حاصل کرنے والے بچے کی صحت پر بھی اس کا شاندار اثر پڑتا ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری دور کرنے اور طاقت حاصل کرنے کے لیے لاجواب ٹانک ہے۔ تغذیہ کی کمی اور جملہ خرابیوں میں مفید ہے۔ "سنکارا" ہر شخص کے لیے ہر عمر اور ہر موسم میں فائدہ مند ہے۔

قیمت: فی بوتل (۲۴ خوراک) سات روپے
فی ادھا (۱۲ خوراک) تین روپے بارہ آنے

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ایک نئی کتاب

"ہمدرد مطب"

جس میں اکثر واقع ہونیوالی بیماریوں کے معمولات مطب مع غذا و پرہیز و ہدایات درج ہیں

ہمدرد دواخانہ ایک عظیم دواساز ادارہ ہی نہیں ہے اس میں ترقی طب کے مختلف النوع کام بھی ہوتے ہیں اور دشمن صحت عناصر کے خلاف ایک مضبوط محاذ قائم کرنے میں ہی ادارہ کا جذبہ کار فرما ہے اور دخل ہے اس ادارہ کا ایک شعبۂ مطب ہمدرد ہے۔ یہ مطب کسی تعارف کا محتاج نہیں ہے۔ جدید ترین سامانِ تشخیص، متعدد شعبے، خواتین اور بچوں کے لیے خصوصی مراکز وغیرہ نے اسے اہمیت دی ہے اور مرضا سے ہمدردی اور ان کی شفا یابی کے لیے ہر ممکن کوشش اس مطب کا خاصہ ہے۔ روزانہ سینکڑوں، ہزاروں مریضوں کی خدمت انجام دی جاتی ہے۔ اس مطب کا ایک معمول اور دستور العلاج ہے۔ بیشتر تجربات کے بعد علاج کا ایک ڈھنگ اور انداز اختیار کیا گیا ہے۔ یہ نئی کتاب "ہمدرد مطب" اس طریق علاج کی ایک تفصیل ہے۔ تقریباً ڈھائی سو امراض کا علاج اس میں لکھا گیا ہے اور غذا و پرہیز کی مخصوص ہدایات درج کی گئی ہیں۔

کتاب کے ۲۸۰ صفحے ہیں۔ سائز کتابی ۲۰×۳۰/۱۶ ہے۔ قیمت صرف ایک روپیہ (عہ)، محصول ڈاک علاوہ

مطب ہمدرد تمام مطبوں کے لیے ایک ضروری کتاب ہے اور عام گھروں میں اگر ایسی مفید کتاب ہے تو بہت سے مسائل کا حل پیش کر سکتی ہے!

پتہ: ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

کمزور اعصاب بچوں کی تعلیم

بچوں کی تعلیم کا بنیادی مقصد نیک عادتیں پیدا کرنا اور بری عادتوں کی جگہ اچھی عادتیں ڈالنا ہے اس مقصد کا حصول اعصابی طور پر کمزور بچوں میں بہت زیادہ مشکل ہوتا ہے کیونکہ ان حالات میں عمر اور تجربے کے لحاظ سے جو عادتیں ہونی چاہئیں اول تو وہ پیدا نہیں ہوتیں دوسرے ان کی جگہ دوسری بری عادتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لیے بچوں کی تعلیم و تربیت دونوں میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ حال میں اس مسئلے پر زیادہ توجہ دی گئی ہے۔ ماہرین تعلیم نے اس اصول کو سمجھ لیا ہے کہ بچے کو سختی کے مقابلہ میں نرمی سے سمجھا کر بہت کچھ سکھایا جا سکتا ہے۔ بہت سے بچے بڑوں کے مقابلہ میں زیادہ سمجھدار ہوتے ہیں۔ اگرچہ خود پسند بھی ہوتے ہیں لیکن دیانتدار واقع ہوتے ہیں۔ جو لوگ ان کو سمجھ لیتے ہیں ان کا اثر قبول کر لیتے ہیں۔

بچوں میں عادات اختیار کرنے کی فطری صلاحیت ہوتی ہے اور اچھی مثال ان پر اچھا اثر ڈالتی ہے۔ بچہ بچپن میں جن عادتوں کو سیکھتا ہے، لڑکپن میں وہ عادتیں پختگی اختیار کر لیتی ہیں یہی وہ وقت ہے کہ بری عادتوں کو دور کرنے کی کوشش ہونی چاہیے۔ شرمانے، احساس کمتری پیدا ہونے، خوفزدہ رہنے اور بیشتر ایسے بچے جن میں اعصابی کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ عادتیں الگ تھلگ ہوتی ہیں جو کسی کام کے بار بار ہونے سے بنتی ہیں۔ چونکہ بچے کو معلومات کم ہوتی ہیں اس لیے برے بھلے کی تمیز نہیں ہوتی۔ عادتوں میں بہت سی خوبیاں ہوتی ہیں، وقت بچتا ہے، پریشانی کم ہوتی ہے اور سلامت روی پیدا ہوتی ہے۔

اگرچہ اعصابی کمزوری کی وجہ انفرادی کمزوریاں ہوتی ہیں تاہم حادثاتی اسباب، بیماری، غذا میں کمی اور تھکن کی وجہ سے بھی یہ کیفیت پیدا ہو سکتی ہے، غلط تعلیم بھی اس کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ ایسے کمزور بچے کو اپنی فطری صلاحیتوں کو بڑھنے کا راستہ دینے کے لیے اچھا ماحول ملنا چاہیے۔ ماہرین نفسیات کا تجربہ ہے کہ جن لوگوں کا بچپن پرسکون اور اچھا گزرا ہے ان کو اعصابی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ بچوں کو مستقل مزاجی، باقاعدگی اور توازن کی ضرورت ہوتی ہے جو کھانے پینے، کھیلنے کودنے اور سونے میں یکساں ہونا چاہیے۔ اسکول میں باقاعدگی ہونی چاہیے تاکہ بچہ یہ سمجھ سکے کہ آئندہ کیا ہوگا۔ اگرچہ ذہانت تنہائی میں بڑھتی ہے لیکن کیرکٹر کی تعمیر سوسائٹی میں اور عملی زندگی سے ہوتی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کے ساتھ دوسرے بچوں کو کھیلنے کا موقع دیں۔ ساتھ کھیل کر بچوں کی صلاحیتیں اجاگر ہوتی ہیں۔ کوئی مددگار کے طور پر کام کرتا ہے کوئی ساتھی کے طور پر اور کوئی لیڈر کے طور پر۔ اعصابی کمزور بچوں کی تعلیم کے لیے انسانی کھلونوں کے مقابلہ میں قدرتی چیزوں پر زیادہ توجہ دینی چاہیے۔ ٹو تمر رپینگ نے ٹھیک کہا ہے کہ ہر بچے کو ٹکیاں بنانے کے لیے مٹی، خود خوری کے لیے پانی، چڑھنے کے لیے درخت، لڑھکنے کے لیے پہاڑیاں، اڑانے کے لیے پتنگ ملنی چاہیے۔ کچھوے، مینڈک، ہر قسم کے پالتو جانور اور تتلیاں، شہد کی مکھیاں اور ٹڈے ملنے چاہئیں۔ جو بچہ ان چیزوں سے محروم رہا تعلیم کے اہم ترین جزو سے محروم ہو گیا۔ کمزور اعصاب بچوں کو بہت زیادہ جسمانی محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی تعلیم جو جسمانی قوت کو دبانے کی کوشش کرتی ہے نتیجہ میں ہسٹیریا کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ گھر اور اسکول کو مل کر بچے کو ایسے مشاغل میں لگائے رکھنا چاہیے، جیسے موسیقی، آرٹ، سائنس، لکڑی کا کام، اسکاؤٹ تحریک، باغبانی اور پکنک وغیرہ۔ اسے ضبط نفس کی تعلیم دینی چاہیے۔ سقراط کا مقولہ ہے کہ سب جانوروں میں بچے پر مشکل سے قابو پایا جا سکتا ہے کیونکہ اس کی سمجھنے کی صلاحیت میں ابھی باقاعدگی پیدا نہیں ہوئی ہوتی ہے۔ اس کے خیال میں بچپن میں سب سے زیادہ اہم تربیت ضبط نفس کے لیے ہونی چاہیے۔ یہ جاننے سے کہیں زیادہ کہ کیا کرنا چاہیے یہ ضروری ہے کہ کیا نہ کرنا چاہیے اور پھر باوجود دباؤ کے ایسا نہ کیا جائے۔

انسانی جسم میں کوئی کام نہ کرنے کی بھی اتنی ہی قوت ہوتی ہے جتنی کرنے کی۔ تعلیم اگر ضبط نفس کی تعلیم نہ دے تو بیکار ہے۔ بچوں کو بتانا چاہیے کہ کسی کو مارنا نہیں، چلانا نہیں، سڑکوں پر بلا مطلب نہ پھریں، دوسروں کو پریشان نہ کریں، بیکار وقت ضائع نہ کریں اور حکم عدولی نہ کریں۔ فرمانبرداری کی خصوصی طور پر تربیت دینی چاہیے۔ بچوں کے جذبات شدید ہوتے ہیں۔ بڑھوتری کے زمانے میں ان کو جذبات کا مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ جذباتی ردعمل کو قابو میں رکھنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ جذباتی بچوں کو جذبات قابو میں رکھنے کی تعلیم کی شدید ضرورت ہے۔ اچھی عادتیں ڈالنے کے لیے بچے کے لیے جذبات پر قابو رکھنا نہایت ضروری ہے۔ بچے میں اعصابی کمزوری بری چیز ہے۔ اس کو دور نہ کیا گیا تو وہ مستقل خوف کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس عمر میں خوف جم گیا تو آئندہ زندگی کو خراب کر کے رکھ دے گا۔ تاوقتیکہ بچوں کو عام حالات میں اپنی عادات میں ردوبدل کا موقع نہ دیا جائے، کردار بہتر نہیں بن سکے گا۔

کام کے دوران کھیل پر بھی خصوصی توجہ کی ضرورت ہے۔ بعض کام ہی سے بچہ خوش ہو جاتا ہے۔ کھیل سے معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور جذباتی تجربات میں اضافہ اور خوبصورتی پیدا ہوتی ہے۔ جدید تعلیم میں اس کا خصوصی خیال رکھا جاتا ہے۔ اعلیٰ آئیڈیل جذبات پر قابو حاصل کرنے کی تربیت میں کافی اہمیت رکھتے ہیں جن میں خاص طور پر وطن اور مذہب ہیں۔ کمزور اعصاب بچوں کے سامنے حب الوطنی اور مذہبیت کی اعلیٰ مثالیں رکھنی چاہئیں تاکہ ان میں ہمت، مستقل مزاجی اور قوت پیدا ہو اور اظہار جذبہ کا موقع ہاتھ آجائے۔ لٹریچر، آرٹ، موسیقی، اخلاق اور ڈرامے میں بھی ایسی اعلیٰ ترین مثالیں پائی جاتی ہیں۔ بچے مرکز انسانیت ہوتے ہیں۔ ہر بچہ ایک ایسے فرد کی ابتدا ہوتا ہے جو انفرادی خوبیوں، ذہانت، جذباتی سکون اور جسمانی ساخت کا ایک علیحدہ نمونہ ہو۔ اسی وجہ سے بعض جذبات کا ردعمل مختلف لوگوں پر مختلف ہوتا ہے۔ بہت سے بچے ماحول میں معمولی تبدیلی کو بھی شدت سے محسوس کرتے ہیں۔ اس لیے اس بات کی ہر امکانی کوشش ہونی چاہیے کہ خوف زدہ اور تکلیف دہ تجربات کم سے کم ہوں۔ اس کی ذمہ داری والدین پر بہت زیادہ ہونی چاہیے۔

کیا خواتین جنسیات سے واقفیت رکھتی ہیں؟

جنسی معاملات کے سلسلے میں مشہور امریکی ماہر جنسیات ڈاکٹر ابراہام اسٹون کے خیالات جن کا اظہار انھوں نے مس جان بلنگر کے سوالات کے جواب کے طور پر کیا۔

سوال: کیا آج کل لڑکیوں کو جنسی معلومات کافی ہوتی ہیں؟

جواب: جی نہیں۔ معاملہ اس کے بالکل برعکس ہے، بلکہ جو عورتیں سب سے زیادہ مہذب اور فیشن ایبل بنتی ہیں وہ جنسی معلومات میں بالکل کوری ہوتی ہیں۔

سوال: جنسی معاملات آخر اتنے مشکل کیوں ہوتے ہیں؟

جواب: کیونکہ یہ جذبہ آج بھی کارفرما ہے کہ جنسیت ٹھیک نہیں ہے۔ ایک بیس سالہ لڑکی کی مثال لے لیجیے۔ اس کے والدین نے برسوں اسے بتایا ہے کہ جنسی معاملات میں بہت خرابیاں ہوتی ہیں تاکہ شادی سے قبل اس کو تلخ تجربات سے واسطہ نہ پڑے۔ اس کو بتایا گیا ہے کہ جنسی جذبہ ایک حیوانی جذبہ ہے اور ایک اچھی لڑکی اس سے کوئی واسطہ نہیں رکھتی۔ اس کے بعد اس لڑکی کی شادی ہوجاتی ہے اور پھر اسے سارے نظریے میں تبدیلی کرنی پڑتی ہے جو آسان بات نہیں ہے۔ ذہنی طور پر اس کو محبت اور اچھے جسمانی تعلق کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن جذباتی طور پر وہ خود کو آزاد نہیں کرسکتی۔ اسے ہر وقت ایک خلش سی رہتی ہے۔ اگر کھل کر محبت کی تو اچھی بات نہیں ہوگی۔

سوال: شادی کے بعد اطمینان بخش جنسی تعلق کیا ہوسکتا ہے؟

جواب: ایسا تعلق جو دادو ستد سے پیدا ہو، اپنے شریک حیات کی خواہشوں اور خوشیوں میں برابر کی شرکت ہو۔ جب کسی مرد کا تعلق کسی عورت سے محض وقتی ہو اور اس کے ساتھ کوئی خاص ہمدردی نہ ہو تو ایسی صورت میں وہ صرف اپنی ہی آگ بجھانے کی فکر میں رہتا ہے اور عورت سے کسی قسم کی امید نہیں رکھتا لیکن شادی کرنے کے بعد وہ نہ صرف اپنے لیے سکون تلاش کرتا ہے، بلکہ اپنی شریک حیات کے لیے بھی اس کا طالب ہوتا ہے۔ دونوں کی مسرت میں اس وقت اضافہ ہوجاتا ہے، جب دونوں ایک دوسرے کو مسرور دیکھتے ہیں۔

اس کا مقصد یہ نہیں ہے کہ بیوی ہر وقت شوہر کی خواہش کے مطابق کلی طور پر تیار ہو اور ہر مرتبہ اپنی خواہش کو نقطۂ عروج تک پہنچا دے، نہ شوہر ہی اتنا ہی مستعد ہو کہ بیوی کی ہر مرتبہ کی خواہش پوری کرسکے۔ البتہ اس کا مقصد یہ ضرور ہے کہ کسی کسی وقت مطمئن طور پر ایک دوسرے کو مسرت حاصل ہونی چاہیے۔

سوال: مرد اور عورت کے جنسی ردِ عمل میں خصوصی اختلافات کیا ہیں؟

جواب: مرد نفسیاتی محرکات کا اثر جلد قبول کرلیتا ہے اور براہِ راست تحریک اور ابتدائی اظہارِ محبت کا ضرورت مند نہیں ہوتا اور جنسی تعلق اسی کوشش کا نتیجہ ہوتا ہے۔ عورت کے لیے اس فعل پر آمادہ ہونے کے لیے خاص ذرائع جیسے نرمی، لمس، پیار، بوسہ اور گلے لگانا ہوتے ہیں اور یہ محبت ہی کا ایک حصہ ہوتے ہیں۔ اس کو اسی انداز کی محبت کی خواہش ہوتی ہے، تاکہ معلوم ہو کہ واقعی اس کا شوہر اس کا خواہش مند ہے۔ اسے حقیقی سکون اصل فعل کے کافی دیر بعد ہوسکتا ہے۔ اگر یہ جذبات کوئی شوہر اپنی بیوی کے لیے ظاہر نہیں کرسکتا تو ہوسکتا ہے کہ بیوی اسے لاپرواہ، بلکہ وحشی تک سمجھ لے اور اس کی محبت کا جواب محبت سے نہ دے۔ اس کے جواب میں شوہر اس کو سرد مہری اور اپنی طرف سے لاپروائی کا ذمہ دار ٹھیرا سکتا ہے۔

دوسرا اہم فرق یہ ہے کہ عورت کی نفسانی خواہش معروضِ وقت اور دور پر زیادہ موقوف ہوتی ہے اور محبت کے جواب میں اس کے اظہارِ محبت کا انحصار بڑی حد تک ان ہارمونوں پر ہوتا ہے، جو اس کے جسم سے خارج ہوتے رہتے ہیں، چوں کہ ان کی پیدائش اس کے مختلف ماہواری دوروں میں مختلف مقداروں میں ہوتی رہتی ہے اس لیے اس کی نفسانی خواہش بھی یکساں نہیں ہوتی۔ زیادہ تر

شیخو بابا

(سعیدہ ریحانہ۔ ایم اے۔ ایل ٹی)

کہتے ہیں بادشاہوں کو کسی بات کی کمی نہیں ہوتی۔ شہنشاہ اکبر کو بھی خدا نے سب کچھ دیا تھا۔ وہ ہندستان کا شہنشاہ تھا۔ لیکن اس کے باوجود وہ غمگین رہتا تھا کیونکہ اس کی کوئی اولاد نہیں رہتی تھی۔ وہ برابر خدا سے دعا مانگا کرتا تھا۔ اولاد کی خواہش میں وہ فقیروں کے دروازے کھٹکھٹاتا اور ان سے اولاد کے لیے دُعا کراتا تھا۔

لیکن دن یوں ہی بیتتے گئے۔ کہتے ہیں کہ اٹھائیس برس کی عمر تک بادشاہ کی کوئی اولاد زندہ نہ رہ سکی۔ آخر بادشاہ کو خواجہ معین الدین چشتیؒ کا خیال آیا۔ وہ ہندستان کے تمام درویشوں کے سردار تھے۔ شہنشاہ اکبر اولاد کے لیے بے چین تھا۔ اس نے اپنے دل میں طے کیا کہ "اگر میرے کوئی لڑکا ہوا اور زندہ رہا تو میں خواجہ کی کٹیا (اجمیر) تک آگرے سے پیدل جاؤں گا۔" اجمیر آگرے سے تقریباً ایک سو چالیس کوس کے فاصلے پر ہے۔

انہی دنوں شیخ سلیمؒ نامی ایک بزرگ آگرے کے ایک گاؤں سیکری کی پہاڑیوں میں مقیم تھے۔ اکبر درویشوں کا بہت ہی معتقد تھا اور ان کی بہت ہی عزت کیا کرتا تھا۔ اکبر نے جب ان کا نام سنا تو وہ ان کے پاس آنے جانے لگا۔

ایک دن بادشاہ بہت ہی نا اُمید اور اُداس حضرت شیخ سلیمؒ کے پاس بیٹھا ہوا تھا۔ اس نے ان سے پوچھا کہ "میرے کتنے لڑکے ہوں گے؟"

شیخ سلیمؒ نے فوراً جواب دیا "خدا جو بغیر مانگے ہی دے دیتا ہے وہ تم کو تین بیٹے دے گا۔"

یہ سن کر بادشاہ بہت ہی خوش ہوا۔ اس کی مسرت کی کوئی انتہا نہ رہی۔ اس نے کہا کہ "میں نے منّت مانی ہے کہ میں اپنے پہلے بیٹے کو آپ کی حفاظت میں چھوڑ دوں گا۔" اس پر شیخؒ نے بادشاہ کو مُبارک باد دی اور کہا کہ "میں اس لڑکے کا نام اپنے ہی نام پر رکھوں گا۔"

زمانہ تیزی سے گزرتا گیا اور خدا کی ایسی مرضی ہوئی کہ جودھا بائی اکبر کی رانی کے ہاں بچہ پیدا ہونے والا ہوا۔ جب پیدائش کے دن قریب آئے تو اکبر بادشاہ نے اپنی رانی کو شیخ سلیمؒ کے ہاں بھیج دیا تاکہ بچے کی پیدائش وہیں ہو۔

جب بچہ پیدا ہوا تو اسکا نام سُلطان سلیم رکھا گیا۔ یہ نام انہیں بزرگ کے نام پر تھا۔ لیکن اکبر بادشاہ نے سُلطان سلیم کو غلطی سے بھی اس نام سے نہیں پکارا۔ وہ سُلطان سلیم کو ہمیشہ شیخو بابا کہا کرتا تھا اور یہی وہ "شیخو بابا" تھا، جو بعد میں جہانگیر کے نام سے ہندستان کا شہنشاہ ہوا اور تاریخ میں اپنے انصاف کے لیے مشہور ہے۔

جام اور جیلی بنانا

انتظام اللہ خاں ناظم ۔ کراچی

پھلوں سے بنائے ہوئے جام اور جیلی بیچ کر کافی روپیہ پیدا کیا جا سکتا ہے۔ کیونکہ یہ ہر موسم میں استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ اگر خوش نما لیبل اور جاروں میں رکھ کر جنرل اسٹور یا ہوٹلوں میں سپلائی کر دیے جائیں تو کافی منافع کی امید ہے۔ گھروں میں بھی کامیابی سے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ عام طریقہ جو جام بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، درج ذیل ہے:

پھل جو جام اور جیلی بنانے کے لیے استعمال کیا جائے، ٹھیک طرح سے پکا ہونا چاہیے۔ زیادہ پکے ہوئے پھل سے جام اچھا نہیں بنتا۔ جام بنانے کے لیے پہلے پھل کو چھیل لیں اور اس کی باریک باریک قاشیں کر لیں پھر اسے پانی کے ساتھ خوب ابال لیں۔ اگر سخت قسم کا پھل ہے تو اس میں فی سیر پھلوں میں دو چمچی سائٹرک ایسڈ یا ٹارٹرک ایسڈ یا ایک بڑا چمچہ لیموں کا عرق ڈال کر پھر ابالیں۔ جب پھل بالکل نرم ہو جائے اور آسانی سے ٹوٹ سکنے کے قابل ہو جائے تو اسے آگ سے نیچے اتار لیں اور اس کا آدھا پانی پھینک دیں۔ بشرطیکہ زائد ہو۔ اس کے بعد اس میں شکر ملا کر خوب چلائیں اور آگ پر رکھ کر گھوٹیں۔ اگر کوئی خشک چیز، مثلاً ادرک وغیرہ ڈالنی ہو تو شکر کے ساتھ ملا کر ڈال دیں۔ اگر کوئی رنگ یا خوشبو ڈالنی ہو تو جام تیار ہو جانے کے بعد جب بالکل ٹھنڈا ہو جائے تب ڈالیں۔ جام قریب قریب آدھ گھنٹے کی آنچ میں تیار ہو جاتے ہیں۔

یہ جام بنانے کا عام طریقہ ہے، جو مختلف پھلوں کے جام بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقے سے تمام پھلوں کے جام تیار کیے جا سکتے ہیں۔

جام کو خشک جاروں میں بھر کر رکھنا چاہیے، جس کے منھ پر پارچمنٹ کی تہہ رکھ کر خوب کس کر ڈھکن لگا دیا جائے اور جام کو خشک ٹھنڈی جگہ جہاں روشنی نہ آتی ہو، رکھنا چاہیے۔ اب نیچے چند قسم کے پھلوں سے جام بنانے کے نسخے لکھے جاتے ہیں، مندرجہ بالا ترکیب سے جام تیار کریں۔

سیب کا جام:- عمدہ قسم کے سیب ۲ سیر، پانی آدھ سیر، شکر ڈیڑھ سیر، باریک ادرک ۲ چمچی، ٹارٹرک ایسڈ یا سائٹرک ایسڈ ۲ چمچی، شربت کا لال رنگ حسب ضرورت

سیبوں کو تراش لیں اور پانی میں ابالیں۔ اس کے بعد شکر اور ادرک ڈال کر اوپر بتائے طریقے سے جام بنا لیں۔ پھر رنگ ملا کر گھونٹ لیں۔ یہ جام ۲ مہینے سے زیادہ نہیں رہ سکتا۔ اس میں لال رنگ اس لیے ڈالتے ہیں کہ خوشنما لگے کیونکہ اس کے بغیر عجیب مٹیالا سا رنگ ہوتا ہے

خوبانی کا جام:- تازہ خوبانی ۲ سیر (قاشوں میں کٹی ہوئی اور گٹھلی نکلی ہوئی)، شکر ۲ سیر۔ اوپر دیے ہوئے طریقے سے جام بنا لیں۔

خشک خوبانیوں کا جام: خشک خوبانی آدھ سیر، عرق لیموں ۴ چمچی، شکر تین پاؤ۔ پانی آدھ سیر۔ پہلے خوبانیوں کو دھو کر ڈیڑھ سیر پانی کے ساتھ ۲۴ گھنٹے تک بھگوئیں اس کے بعد پانی اور لیموں کے عرق کے ساتھ آدھ گھنٹے تک ابالیں اور جام بنانے کے طریقے سے شکر وغیرہ ملا کر جام بنا لیں اوپر سے تھوڑے ترشے اور چھلے ہوئے بادام ڈال دینے سے جام خوش ذائقہ اور نفیس ہو جاتا ہے۔

فالسہ اور سیب کا جام: فالسہ ایک سیر، سیب ترشے ہوئے پاؤ بھر، پانی ایک سیر، شکر سیر بھر۔ پہلے آدھ سیر پانی میں فالسہ ابال لیں اور زائد پانی پھینک کر گودا رکھ لیں۔ باقی آدھ سیر پانی میں سیب ابالیں اور ان کا بھی زائد پانی نکال دیں۔ دونوں پھلوں کے گودوں کو ملا کر اسمیں شکر ملا کر گرم کریں۔ اور جام بنا لیں۔

جیلی بنانا:- جیلی بنانے کا طریقہ جام بنانے کے طریقے سے ذرا ہی سا مختلف ہے۔

پہلے پھلوں کو لے لیں۔ انھیں چھیل کاٹ کر برابر وزن پانی میں ڈال کر خوب ابالیں۔ جب تمام پھل کا گودا سا بن جائے تو اس پانی کو باریک کپڑے میں چھان لیں۔ اس طرح جو پانی حاصل ہو، اس میں آدھ سیر شکر فی تین پاؤ پانی کے حساب سے ڈال کر ہلکی آنچ پر خوب گرم کریں جب کافی گاڑھا قوام بن جائے اور کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھنے سے جمنے لگے تو جلدی سے اتار لیں اور گرم گرم جاروں میں بھر لیں اور کسی ٹھنڈی جگہ رکھ دیں، ٹھنڈا ہو جانے کے بعد جیلی تیار ہو گی۔

پھلوں کا گودا جو جیلی بنانے میں استعمال ہوتا ہے، اس سے جام تیار کر لیں۔ اسی طرح پھل کی جیلی تیار کریں اس میں بھی ایسنس ملا دینے سے بہت نفیس معلوم ہوتا ہے۔

عورتوں کو یہ خواہش ایام ماہواری سے فوراً پہلے یا فوراً بعد زیادہ ہوتی ہے۔

ایک دوسرا فرق اس ردعمل کا ہے جو تکمیل تعلق کے بعد مردوں اور عورتوں کا ہوتا ہے۔ جسمانی خصوصیات کی وجہ سے شوہر تھکاوٹ محسوس کرتے ہوئے سونا چاہتا ہے لیکن بیوی کو غلط فہمی ہوتی ہے کہ شوہر اس سے دل چسپی نہیں لے رہا ہے اور اس سے مسلسل اظہار ہمدردی نہیں کر رہا ہے۔ اگر دونوں جنسی زندگی کو ایک دوسرے کی محبت اور تعلق کا مظہر سمجھیں اور ایک دوسرے کو مسرور کرنا چاہیں تو ان کی مشکلات کم تکلیف دہ ہو سکتی ہیں۔

سوال:۔ آجکل جنسی جذبات سے عاری عورتوں کے متعلق بہت کچھ کہا سنا جاتا ہے۔ کیا آجکل اس کی کثرت ہے؟

جواب:۔ ایسی عورتیں جن کو جنسی خواہش بالکل نہ ہو، بہت کم ہوتی ہیں۔ البتہ اس خواہش میں کمی عام ہے۔ ایسی عورتوں کے جذبات وقتاً فوقتاً پیدا ہو سکتے ہیں لیکن ان میں برانگیختگی پیدا نہیں ہوتی۔ ان کی یہ سردمہری نفسیاتی خوف، جسمانی نقص، یا زیادہ تر شوہر کی کوتاہیوں کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ایسی عورت جس کے جذبات کو وقتاً فوقتاً برانگیختہ کر کے ناتمام چھوڑ دیا جائے اور جو پوری طرح محظوظ نہ ہو، کچھ عرصے کے بعد کسی قسم کا جذبہ پیدا ہی نہیں کرے گی۔ حمل کے خوف سے بھی یہ کیفیت پیدا ہو سکتی ہے ایسی عورت جسے ہر وقت حمل کا اندیشہ لگا رہتا ہو، جنسی تعلق سے متنفر ہو سکتی ہے۔

سوال:۔ کیا کچھ مرد بھی ایسے ہوتے ہیں، جنھیں جنسی خواہش کم ہوتی ہے؟

جواب:۔ جی ہاں! ایسی بیوی کے لیے جو جنسی طور پر نارمل ہو، یہ ایک اہم قسم کا مسئلہ ہو سکتا ہے اور ایسی صورت میں آپس میں افہام و تفہیم اور قوتِ برداشت کی بہت زیادہ ضرورت پیش آتی ہے۔

سوال:۔ کیا آپ کے خیال میں بیویوں کو جنسی معاملات سے زیادہ دل چسپی نہیں لینی چاہیے اور زیادہ تر پہل کرنی چاہیے؟

جواب:۔ جی ہاں۔ اگر بیوی ہمیشہ اسی انتظار میں رہے کہ شوہر ہی پہل کرے، خواہ یہ شرم و حیا کی وجہ سے ہی کیوں نہ ہو تو ہو سکتا ہے کہ شوہر اسے اپنی بیوی کی سردمہری پر ہی محمول کرے۔ اس کے برعکس اگر اشارے کنائے ہی میں بیوی شوہر پر یہ ظاہر کر دے کہ اسے اس کی ضرورت ہے تو شوہر پر اس کا اچھا اثر پڑ سکتا ہے اور اس کی محبت اور فریفتگی میں اضافہ ہو سکتا ہے

اگر وہ یہ بھی سوچتی ہے کہ عملی اور ذہنی طور پر ایسی کیا چیزیں ہیں جو آپس کے تعلق کو زیادہ پُرمسرت بنا سکتی ہیں تو اس سے کافی مدد ملتی ہے۔ وہ یہ انتظام کر سکتی ہے کہ کوئی ایسا وقت دونوں کو مل جائے جب نہ بچوں کے کنے کا اندیشہ ہو اور نہ اور کسی کا۔ اور وہ اس کے لیے بھی تیار رہے کہ شوہر کے ساتھ کسی جگہ تنہا سیر و تفریح کو بھی جا سکے۔ اگر میاں بیوی ایک دو رات بھی کنبے سے الگ رہ کر بسر کریں تو آپس کے تعلقات کی خوش گواری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ایک دوسرے کو قریب تر لانے میں بیوی اور بھی طریقے برت سکتی ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ پرانے زمانہ کا دو بستروں والے چھپر کھٹ کا طریقہ دونوں کو جسمانی طور پہ ایک جگہ رکھنے میں کافی مدد کرتا تھا۔

محبت کے مسئلے پر کسی کتاب کے مطالعے کا بھی کافی اثر پڑتا ہے۔ ایسی کتاب کو ساتھ ساتھ پڑھنے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ ہمارے مسائل دوسرے لوگوں کے مسائل سے کچھ زیادہ مختلف نہیں ہیں۔ اس سے ان کو معلوم ہو سکتا ہے کہ ہر شادی کے وقتاً فوقتاً جنسی مسائل ہوا کرتے ہیں لیکن شادی کا جسمانی معاملہ محض ابتدائی چیز ہونا چاہیے۔ ایک اچھی بیوی شادی کے تمام معاملات سے واقفیت حاصل کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ کس طرح اچھا ساتھی، اچھی گرہستی اور اچھی ماں بنا جائے۔ اور سنہری ماحول تو یہ ہے کہ تم اپنے لیے جو کچھ پسند کرتی ہو اپنے شوہر کے لیے بھی وہی پسند کرو۔

شا نے قوت بخش غذا، صفائی اور حفظانِ صحت پر زیادہ زور دیا ہے۔ کیونکہ یہ چیزیں قوتِ حیات کو مدد دیتی ہیں۔ نہ صرف زندہ رہنے کیلیے بلکہ جسم کی اصلاح اور درستی کے لیے بھی اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے بھی۔

شا اعداد و شمار کو ایسا فریب قرار دیتے ہیں جن کا واقعات سے کوئی تعلق نہیں "ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ٹیکوں نے بعض خاص خاص بیماریوں کو ختم کر دیا یا شرحِ اموات کم کر دی، مگر رجسٹر جنرل سے معلوم ہوتا ہے کہ لوگوں کو اصرار ہے کہ ہم اسی خاص بیماری میں مریں گے اور باوجود ٹیکوں کے مرتے چلے جاتے ہیں"

غریبی نے جو اہم اعداد و شمار مہیا کیے ہیں، ان سے ماہرین کی ادعائیت بے کار ہو جاتی ہے۔ اصل میں دو معاشرتی جماعتیں ہیں، جن کی خوراک اور تعلیم کا معیار ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ اگر ان دونوں کا مقابلہ کیا جائے تو معلوم ہو جائے گا کہ طب نے کس کی طرف توجہ کی، کس کی طرف سے بے اعتنائی برتی اور اس کا کیا نتیجہ نکلا ہے؟

جب کوئی وبا پھیلتی ہے تو غریب، جاہل اور ان پڑھ لوگ بڑی کثرت سے مرتے ہیں، کیونکہ وہ گندے اور مضرِ صحت مکانوں میں رہتے ہیں اور ان کے کوئی ٹیکا بھی نہیں لگاتا۔ اس کے برخلاف امیر لوگ ہیں۔ ان کے ٹیکا لگایا جاتا ہے، وہ صاف رہتے ہیں اور ان کے مکانات غریبوں کی جھونپڑیوں سے دور ہوتے ہیں۔

یہ تو ایسی ہی بات ہوئی جیسے جوہری یہ کہنے لگیں کہ ایک سونے کی گھڑی اور سونے کی زنجیر چیچک سے بچنے کے لیے بطور حفظِ ماتقدم کے بہترین چیز ہے۔

برنارڈ شا کو ڈاکٹروں سے کافی ہمدردی بھی ہے ڈاکٹروں سے سب ہی کو یہ توقع رہتی ہے کہ وہ دل لگا کر علاج کریں گے۔ لیکن جہاں تک خود ڈاکٹروں کا سوال ہے، وہ جادوگر یا غیر معمولی ہستی تصور کیے جاتے ہیں، وہ بھوکے ہوں، تھکے ہوئے ہوں، نیند سے چور چور ہوں، راتوں کو انھیں ٹیلی فون کی گھنٹی سونے نہ دیتی ہو لیکن کوئی حادثہ ہو جائے یا کوئی یکایک بیمار پڑ جائے تو ڈاکٹر بےچارے کی تکلیف کا کسی کو خیال نہیں ہوتا۔ اسے فوراً وہاں پہنچنا ہے۔ اس کی ڈیوٹی ۲۴ گھنٹے کی ڈیوٹی ہے۔

اس کے باوجود شا چیر پھاڑ کے ہمیشہ سخت مخالف رہے۔ جانوروں پر جو تجربے کیے جاتے ہیں، ان کو وہ وحشیانہ مظالم سے تعبیر کرتے ہیں، کیونکہ جانور بھی ہماری ہی طرح جان رکھتے ہیں اور اکثر ہمارے دوست بن جاتے ہیں اور ہمارے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔

وہ زندگی کے قابلِ تعظیم اور مقدس ہونے پر یقین رکھتے تھے "دل پھینک" نامی ڈرامے میں ایک مریض مسٹر کریون اپنے ڈاکٹر سے کہتا ہے کہ آپ نے تین کتوں اور ایک بندر کے بل بوتے پر میری موت کا حکم صادر فرمانے کا کام اپنے سر لیا ہے۔ آخر اس تمام چیر پھاڑ کا نتیجہ اس کے سوا کیا ہے!

علم حاصل کرنے کا حق سب کو حاصل ہے، لیکن دوسرے جانداروں کے حقوق کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ اگر تم ایک کتے کی جان لیے بغیر علم حاصل نہیں کر سکتے تو بہتر ہے کہ علم حاصل نہ کرو۔

برنارڈ شا کے ڈراموں میں ڈاکٹروں کے کردار

برنارڈ شا ہمارے معاشرتی اور سماجی رواجوں اور ہر دل عزیز اور مسلّم اعتقادات کا ایک ناقابلِ مصالحت نقاد تھا۔ اسے اس بات پر بڑا ناز تھا کہ وہ جو چاہتا ہے اور جس کے متعلق چاہتا ہے بے روک ٹوک کہہ جاتا ہے۔

شا نے اپنے متعدد ڈراموں میں ڈاکٹروں پر فقرے کسے ہیں اور میڈیکل سائنس کا مذاق اڑایا ہے۔ اس کے مختلف ڈراموں میں میڈیکل سائنس پر جو حملے کیے گئے ہیں، ان سب سے اس سائنس کے متعلق شا کے حسبِ ذیل خیالات کا پتہ چلتا ہے۔

"وہ لوگوں کو تن درست رکھنے کا فن نہیں ہے، بلکہ بیماریوں کے علاج کرنے کا فن ہے، پہلے جادو ٹونے کے ذریعہ جو علاج کیا جاتا تھا اور لوگوں کو لوٹا جاتا تھا، ہماری میڈیکل سائنس اس سے زیادہ مختلف نہیں ہے۔"

وہ کہیں کہیں یہ بھی کہتے ہیں کہ طبی پیشہ بہت قابلِ عزت پیشہ ہے، مگر اس پیشہ والوں کو اکثر میڈیکل سائنس اور حفظانِ صحت کا اس وقت مطلق خیال نہیں رہتا، جب اپنی جیبیں بھرنے کا خیال آتا ہے۔

ایک ڈاکٹر کی پس و پیش میں شا نے "ماہرین" کو اپنے طنز کا نشانہ بنایا ہے اور سرجنوں، طبی تحقیق کا کام کرنے والوں اور عطائی دوا فروشوں کی بھی خوب خبر لی ہے، جو چار پیسے میں رنگین پانی کی ایک بوتل سے ہر مرض کی دوا دیتے ہیں۔

بہت سے کردار کسی خاص طریقۂ علاج کی خوبیوں کا گن گاتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ عجائباتِ طب کے متعلق گفتگو کرتے ہوئے وہ بتلاتے ہیں کہ کس طرح ایک ٹائیفائیڈ کے مریض کے غلطی سے کزاز کی بیماری کا ٹیکا لگا دیا گیا اور وہ تن درست ہو گیا۔

سر پیٹرک ایک بوڑھا سمجھدار ڈاکٹر طنزیانہ انداز میں کہتا ہے:
ہر پندرھویں سال باقاعدگی کے ساتھ طب میں بہت سے انکشافات ہوتے ہیں اور آپ کو معلوم ہے کہ وہ ہمیں کہاں لیے جا رہے ہیں؟ سیدھے میرے والد کے خیالات اور انکشافات کی طرف۔

میرے والد کے ایک دوست نے دق کے مریضوں کے لیے کھلی ہوا میں رہنے کا علاج دریافت کیا اور وہ بیچارہ کھڑکیاں کھولنے کی وجہ سے تباہ ہو گیا اور اب یہ حال ہے کہ دق کے مریض کو دھوپ اور بارش سے بچنے کے لیے ایک چھت میسر نہیں۔

پھر لوگ ڈاکٹروں کے پاس کیوں جاتے ہیں؟ ظاہر ہے کہ انہیں ڈاکٹر کے پاس جا کر تسکین ہوتی ہے۔ جب وہ یا ان کے عزیز کسی تکلیف میں مبتلا ہوتے ہیں تو ڈاکٹر کے پاس جا کر کچھ سہارا مل جاتا ہے۔ وہ ڈاکٹر پر آنکھ بند کر کے بھروسہ کر لیتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ ڈاکٹر خود انہی امراض میں مرتے ہیں، جن کے علاج کا وہ دعویٰ کرتے ہیں۔

آپریشن اور ٹیکے کے خبط کا ذکر کرتے ہوئے شا کہتے ہیں:۔
آپریشنوں کا طویل سلسلہ، جس میں اعضا قطع کیے جاتے ہیں یا الگ کیے جاتے ہیں، کسی طرح بھی اپنی ضرورت تسلیم نہیں کرا سکتا۔

حال یہ ہے کہ لوگ آپریشن کرا کے کچھ اہمیت حاصل کر لیتے ہیں کسی دعوت میں، کسی جلسہ میں جائیے، آپ کو کوئی نہ کوئی دوست ایسا مل جائیگا جو گھنٹوں کسی فضول آپریشن کی بابت شیخیاں بگھارے گا۔ سرجن کہتے ہیں کہ کوئی چیز آپریشن کی طرح نہیں، بالکل اسی طرح جیسے ایک چمار کہتا ہے کہ کوئی چیز چمڑے کی طرح نہیں ہے۔

شا کو ٹیکے پر بالکل اعتقاد نہیں تھا، چنانچہ وہ کہتا ہے:
ڈاکٹروں کے حقوق کی حفاظت کے لیے جو انجمن بنائی گئی ہے، اس کی ہدایت پر میں اپنے خون میں زہر ملوانے کے لیے تیار نہیں ہوں۔ ہر ٹیکے کے کچھ نہ کچھ تکلیف دہ اثرات ضرور ہوتے ہیں چند گھنٹے کی الجھن اور بدمزگی سے لے کر ہفتہ بھر کی معذوری تک اور بعض اوقات عارضی فالج و لقوہ تک۔ لوگ لاکھوں کروڑوں کیڑے روز پھانک جاتے ہیں اور پھر بھی تن درست رہتے ہیں، اس لیے کہ ان کا خون ان سب کیڑوں کو مار ڈالتا ہے۔ صحت مند تازہ خون انتہائی مزیل جراثیم ہے، جو نقصان رساں خلیوں کو ہلاک کر دیتا ہے اور مفید صحت خلیوں کو چھوڑ دیتا ہے۔"

خواتین کی صحت

ایک اہم ترین مسئلہ

خاتون نر و مادہ کی تقسیم کچھ انسان و حیوان پر ہی موقوف نہیں بلکہ ہر جاندار اور بے جان شے میں قانون زوج کارفرما ہے۔ اور نر و مادہ کا سنجوگ ہی ذی روح اور غیر ذی روح مخلوقات کی بقائے نوعی اور تولید مثل کا ضامن ہے۔

نظام تولید و تناسل میں نر کا عمل انعقاد حمل کے مختصر سے وظیفہ کے بعد ختم ہو جاتا ہے لیکن انعقاد نطفہ سے لے کر ولادت تک مادری وظائف طویل اور پیچیدہ اعمال پر مشتمل ہیں۔ ولادت تک ہی نہیں بلکہ ولادت کے بعد بھی مولود اپنی غذا ماں ہی کے خون سے حاصل کرتا ہے اور پرورش و نگہداشت میں بھی ایک مدت تک ماں کا محتاج رہتا ہے۔ نر کے لیے مادہ کی کشش اور اس کا حسن و جمال نوع بشری کی منزلی، تمدنی، ثقافتی، عمرانی اور سیاسی سرگرمیوں کی روح ہے۔ ظاہر بینوں کے لیے جنس جمیل کا یہی رخ زیادہ تر جاذب قلب و نظر ہے۔ لیکن عورت کے

چہرے کی اس سرخی کو جو صورت پرستوں کے پُرشوق دلوں میں خون کی گردش کو تیز تر کر دیتی ہے، اہل بصیرت پروردگار عالم کی خلاقیت و ربوبیت کے کرشموں کا جلوہ سمجھتے ہیں۔ یہی خون ہے جس نے بشر کو پیکر انسانی عطا کیا ہے، یہی خون ہے جس نے زمانۂ طفولیت میں اسے پروان چڑھایا ہے۔ مقدس ماں اپنے جسم کی سب سے بیش بہا متاع یعنی خون سے انسان کو جنم دیتی اور جگر کا لہو چُسا چُسا کر اسے پالتی ہے۔ وہ ساری متاع حیات بقائے نسل کی قربان گاہ پر بھینٹ چڑھا دیتی ہے۔ وہ دوسرے جسم کو جنم دینے کے لیے صرف اپنے جسم کی ہی قربانی نہیں دیتی ہے بلکہ متاع دل کو بھی اپنے ثمر نورستہ پر نچھاور کر ڈالتی ہے۔ غرضیکہ اس کی ہستی کی ساری پونجی بقائے نسل کے لیے وقف ہے۔ وہ اپنی ہستی مٹاتی ہے تاکہ دوسری ہستیوں کو بنائے اور سنوارے۔ دنیا کی آبادی و آسودگی، زیب و زینت اور دلوں کا گداز و فراغ عورت

کی ممتا کے دم سے قائم ہے۔ اے مقدس ماں تیری انمول خدمات کا بدل کوئی چیز نہیں ہو سکتی ہم اپنے رب کی بارگاہ میں کبھی سُرخرو نہیں ہو سکیں گے اگر تو اپنی چھاتی کا لہو (دودھ) نہ بخشے۔ آخرت میں تو جنت تیرے قدموں کے نیچے ہے ہی لیکن حیات دنیاوی میں بھی تیری آغوش اور تیری نظر کرم جنت سے کم نہیں ہے۔ بابا آدم کے لیے بھی جنت تیرے بغیر جنت نہیں بن سکی۔ وہ زیادہ سے زیادہ کشش حقیقت میں کم ہے جو مادری اعمال میں عورت کی دستگیری اور مشکل کشائی کرے۔

زنانہ اعضائے تولید

ہر پودے اور ہر حیوان کی ہستی کا آغاز ایک کیسہ سے ہوتا ہے۔ یہ کیسہ (انڈا) اگر نباتی ہو تو رحم گل میں زرگل کی خاک سے باردار ہو کر تخم کی شکل اختیار کرتا ہے اور اگر حیوانی انڈا ہو تو رحم حیوان میں نر حیوان کے نطفے سے باردار ہو کر علقہ اور جنین کی صورت اختیار

طبّی سُراغرسانوں کی مہارت

نوآموز عصری معالج سبب مرض کی تشخیص و تعین کے لیے طرح طرح کے پیچیدہ اور طوالت طلب طریقوں سے کام لے کر کسی صحیح نتیجہ پر پہنچتا ہے لیکن بعض تجربہ کار معالج اپنی فطری ذہانت کی مدد سے ایک ہی نظر میں تاڑ کر ایسی صحیح تشخیص کر لیتے ہیں کہ مبتدی حیران رہ جاتا ہے۔ اس ضمن میں بعض مثالیں نہایت دلچسپ ہیں، مثلاً:

(۱) مانٹریل کے شفاخانۂ اطفال میں ڈاکٹر ہیرالڈ کشنگ اپنی مہارتِ تشخیص کے لیے خاص شہرت رکھتے تھے۔ ایک دن شام کو دواخانہ کے شعبۂ حادثات میں ایک نہایت بیمار بچہ داخل کیا گیا۔ میں نے دو تین بار اس کا نہایت غور سے امتحان کیا اور پھر مزید امتحان کے لیے لیباریٹری میں خاص طریقوں سے کام لے کر اس تشخیص کی تصدیق حاصل کر لی کہ دراصل بچہ ڈفتیریا (خناق وبائی) میں مبتلا ہے۔ اس کے بعد میں نے فوراً اس متعدی مریض کو شفاخانۂ امراض متعدی میں بھجوانے کا انتظام کیا۔ اب دفتر کے دروازے پر یکایک ڈاکٹر کشنگ سے میری مڈبھیڑ ہو گئی۔ مجھے دیکھتے ہی انھوں نے پوچھا، "کیا تمھارے پاس ڈفتیریا کا ایک مریض آیا تھا؟"

حیران ہو کر میں نے جواب دیا "جی ہاں، مگر آپ کو کیسے معلوم ہوا کہ اسے ڈفتیریا کی شکایت تھی؟"

وہ بولے "میں نے دروازے پر ایمبولنس کار کھڑی دیکھی اور اپنا سر اندر ڈال کر دیکھا تو مجھے ڈفتیریا کی بو معلوم ہوئی"!

اس ننھے مریض کی چھان بین میں میں نے ایک گھنٹہ ۲۰ منٹ صرف کیے تھے، جب جا کر مجھے صحیح تشخیص معلوم ہوئی تھی، مگر ڈاکٹر کشنگ صرف ۴ سیکنڈ کے اندر صحیح نتیجہ پر پہنچ گئے تھے۔ دراصل مرض کی فوری تشخیص کیلیے خداداد ملکہ ضروری ہے۔ (ڈاکٹر ڈونالڈ۔ ایم۔ ڈی)

(۲) ڈاکٹر والٹر الوارز تو اپنی طبی سراغ رسانی اور تیز فہمی کے لیے بہت مشہور تھے۔ ایک بار انھیں صرف سینہ کی ایک لاشعاعی تصویر دکھلائی گئی اور مریض یا مرض کے متعلق دوسری کوئی بات نہیں بتائی گئی۔ تصویر کو اوپر نیچے سے دیکھتے ہوئے انھوں نے فوراً بیان کرنا شروع کیا!

"یہ ایک تقریباً ۵۰ سالہ عورت کی لاشعاعی تصویر ہے۔ وہ کسی قدر اونچے قد کی دُبلی پتلی ہے۔ ہمیشہ نازک اندام رہی ہے۔ مختلف کھیلوں (سپورٹس) سے دلچسپی رکھتی ہے اور رومن کیتھولک مذہب کی ہے۔ اس کے کمی بڑی نوجوانی میں اسے خاصے شدید سل و دق کی شکایت تھی۔ ایک بار اسے ہوا تھا اور ساتھ ہی سینہ میں پیپ بھی پڑ گئی تھی۔ اسے خون کے دباؤ کی زیادتی کی شکایت ہے اور کسی قدر صلابت شریانی بھی ہے۔ کبھی کبھی اسے جوڑوں کی سوجن کی شکایت ہوتی ہے۔ وہ شکار کے لیے جایا کرتی تھی"۔

شرلاک ہومز کی طرح ڈاکٹر الوارز نے یہ سب باتیں کس طرح جانیں، انھوں نے اس کی حسب ذیل تشریح بیان کی ہے۔

"لاشعاعی تصویر میں چھاتیوں کے اور ہڈیوں کی چھوٹی جسامت کے سایوں سے معلوم ہوا کہ یہ ایک عورت ہے۔ پسلیوں کی کریوں کی تکلیس (چونا جم جانے) سے اور گردن کے دو فقرات کی بدشکلی سے اندازہ ہوا کہ اسکی عمر ۴۰ سال سے اوپر کی ہے۔ سینہ کی طوالت سے پتہ چلا کہ وہ اونچے قد کی اور دُبلی پتلی ہے۔ عظم القص کے زیرین حصّے سے نکل کر پھیلتی ہوئی پسلیوں اور کریوں سے بنا ہوا زاویہ اس قدر تنگ ہے کہ اس سے اس کی نازک اندامی ظاہر ہوتی ہے۔ گردن کے گرد کی زنجیر اور اس سے معلق تعویذ اسکے رومن کیتھولک مذہب کا اعلان ہے بلکہ اور ڈھلی ہوئی چھاتیوں سے ظاہر ہے کہ وہ کئی بچّوں کی ماں ہے"۔

"پھیپھڑوں اور گردن کی ایک جانب پر تکلّس دار داغ (چونے کے جماؤ کے دھبّے) ظاہر کرتے ہیں کہ اسے ابتدائی تدرّن (سل و دق) ہوا تھا۔ ایک پسلی پر کا داغ (جہاں معلوم ہوتا ہے کہ سینہ کی پیپ نکالنے کے لیے ربڑ کی نلی رکھی گئی تھی) یہ چغل خوری کرتا ہے کہ اسے نمونیہ ہوا تھا۔ قلب کے بائیں بطن کی بڑی جسامت سے اور محراب اورطی کے کسی قدر تکلّس ہونے سے ظاہر ہے کہ اس کے خون کا دباؤ بڑھا ہوا ہے اور شریانیں کسی قدر صلابت یافتہ ہیں۔ ریڑھ کے فقرات کے گرد جوڑوں کے ورم کی بہت سی علامتیں موجود ہیں"۔

"ایک کندھے کے عضلات کے اندر دو چھوٹے چھرّوں کی موجودگی اس کی علامت ہے کہ اسے دورانِ شکار میں کوئی حادثہ پیش آیا تھا۔ ہنسلی کی ٹوٹی ہوئی ہڈی کے علاج کے نشان سے یہ خیال کیا جا سکتا ہے کہ شکار سے دلچسپی رکھنے والی ایسی عورت کو کبھی گھوڑے سے گرنے کا حادثہ پیش آیا ہوگا"۔

ڈاکٹر الوارز نے مسکراتے ہوئے اپنا بیان ختم کیا اور سننے والے تمام سند یافتہ ڈاکٹر ان کی سراغ رسانی کی مہارت سے دنگ رہ گئے۔

ایام حمل میں حیض کا خون جنین کی غذا اور نشوونما میں کام آتا ہے اور زائد خون وضع حمل کے بعد نفاس کے طور پر خارج ہو جاتا ہے۔ ایام رضاعت میں خون حیض دودھ کی شکل میں مستحیل ہو جاتا ہے۔ خون حیض بالعموم ۴۰ یا ۴۵ برس تک آتا رہتا ہے۔ بعض عورتوں میں یہ مدت کم و بیش بھی ہو جاتی ہے۔ حیض کے بند ہو جانے کے بعد حمل کی امید منقطع ہو جاتی ہے اس لیے اس زمانے کو سن یاس (مینو پاز) کہتے ہیں۔

علاماتِ حیض

رحم کی اندرونی جھلی میں جب پورے طور پر خون کا اجتماع ہو جاتا ہے تو عروقِ شعریہ کے منہ کھل جاتے ہیں اور ان سے خون رسنا شروع ہو جاتا ہے۔ دراصل تحیض اور تبیض یہ دونوں افعال ایک ہی تحریک کے تابع ہیں۔ جب حیض کی ابتدا ہوتی ہے تو جسم میں سستی و گرانی محسوس ہوتی ہے۔ کمر میں میٹھا میٹھا درد اور ناف کے نیچے پیڑو کے مقام پر بھاری پن کی سی کیفیت ہوتی ہے۔ اندامِ نہانی میں خفیف سی خارش اور کبھی ورم سا محسوس ہوتا ہے۔ بدن ٹوٹتا ہے اور حرارت سی محسوس ہوتی ہے۔ دو تین روز بعد سفید رطوبت آنے لگتی ہے، پھر سرخ یا سیاہی مائل سرخ خون آنے لگتا ہے۔ نوجوان لڑکیوں میں جب اول اول حیض آنا شروع ہوتا ہے تو اس میں عموماً باقاعدگی نہیں ہوتی اور علامات زیادہ شدید ہوتی ہیں۔ عورتوں میں امراض زیادہ تر حیض کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں۔

ہدایات

ایام حیض میں مختلف امراض میں مبتلا ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس لیے ان دنوں میں مندرجہ ہدایات پر کاربند ہونا نہایت ضروری ہے:

(۱) اس زمانہ میں مباشرت سے دور رہنا نہایت ضروری ہے ورنہ خطرناک حد تک خون زیادہ آنے لگتا ہے۔

(۲) سردی لگنے سے بچنا بھی ضروری ہے۔ سرد پانی سے منہ ہاتھ دھونا یا بارش میں بھیگنا سخت مضر ہو سکتا ہے۔ علاوہ ازیں سرد اشیا مثلاً شربت، چھاچھ، دہی، آئس کریم اور سرد و ترش میووں کا استعمال بھی مضر ہے۔

(۳) ایامِ حیض میں قبض رہنا بھی مضر ہے اور آنتوں کا صاف رہنا بہت ضروری ہے۔ اسی طرح جلد کی صفائی کا بھی خیال رکھنا چاہیے میلے کچیلے کپڑے نہ پہنے جائیں۔ گدی پاک و صاف اور نرم کپڑے کی استعمال کی جائے اور اسے کس کر نہ باندھا جائے۔

(۴) اچھلنا کودنا، دوڑنا، زینہ پر تیزی سے چڑھنا اور اعراضِ نفسانیہ یعنی رنج و غم، خوف، وہم اور خوشی وغیرہ فتورِ حیض کا سبب ہو سکتے ہیں۔

یہ چیز محتاجِ بیان نہیں کہ حیض کی باقاعدگی پر ہی عورت کی حسن و جوانی اور دماغی و جسمانی صحت کا انحصار ہے اور حیض کے ایام عورت کے لیے مخصوص تکالیف کا زمانہ ہے۔ حیض کی بے قاعدگی اور ایام کے دوران کی عصبی تکالیف و ماندگی کے لیے ہمدرد دواخانہ نے کثیر تجربات کے بعد

مستورین نامی دوا تیار کی ہے جو اپنے بیش بہا فوائد کی وجہ سے جملہ نسوانی امراض کی ایک مقبول عام دوا ہے۔ نیز ورمِ رحم، رم خصیۃ الرحم، اختناق الرحم (ہسٹیریا) اور سیلان الرحم کے لیے نہایت مفید اور بھروسہ کی دوا ہے۔ ہمدرد دواخانہ نہایت اعتماد کے ساتھ صنفِ نسواں کی خدمت میں مستورین کا تحفہ پیش کرتا ہے۔

مستورین خواتین کی مخصوص بیماریوں کی ایک مجرب دوا

کرتا ہو جیسا کہ حضرت اشرف الحیوان بیضہ انثیٰ یعنی عورت کے انڈے سے صورت پذیر ہوتے ہیں۔

• عورت میں وہ عضو جس سے خصوصیت کے ساتھ تولید و تناسل کا تعلق ہے خصیۃ الرحم (بیض بیضہ دان) ہے تناسلی افعال کی ابتدا اسی عضو سے ہوتی ہے یہ وہ عضو ہے جس میں بیضہ انثیٰ تیار ہوتا اور نشوونما پاتا ہے۔

خصیۃ الرحم میں کیسے پائے جاتے ہیں جن میں بیضہ انثیٰ پیدا ہو کر نضج اور تکمیل پاتا ہے۔ جب انڈا کیسہ میں پختہ ہو کر مکمل ہو جاتا ہے تو کیسہ شق ہو جاتا ہے اور اس سے بیضہ انثیٰ خارج ہو کر پیڑو کی غشائے عضلی میں آجاتا ہے اور یہاں سے قاذف نالی کے کھلے ہوئے دہانے میں داخل ہو جاتا ہے پھر اس بیضہ کو قاذف نالی سے گزر کر رحم تک پہنچنے میں تین دن لگتے ہیں۔

بیضہ کے اخراج کے بعد مبیض کے بقیہ کیسوں میں ایسے تغیرات واقع ہوتے ہیں جسکے نتیجہ میں حیض آنیکی تحریک کا آغاز ہوتا ہے۔

دورِ حیض

عورتوں میں حیض کے دور کی مدت اٹھائیس یوم کی ہوتی ہے جس کو آغاز حیض کے زمانہ سے شروع کر کے چار حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲

(۱) ایام حیض: تین سے ۵ یوم تک
(۲) مابعد حیض: دو یوم
(۳) وقفہ: تقریباً چودہ یوم
(۴) ایام ماقبل حیض: تقریباً ایک ہفتہ

اسبابِ حیض: غدۂ نخامیہ کا مقدم حصہ ایک قسم کے ہارمون پیدا کرتا ہے جس سے مبیض کے افعال میں باقاعدہ اور منظم تحریک پیدا ہو جاتی ہے اور مبیض میں ایسے تغیرات شروع ہو جاتے ہیں جو حیض کے بعد ابتدائی ۱۴ یوم سے ۱۶ یوم تک بیضہ کے نضج اور اخراج میں معاون ہوتے ہیں۔ عام طور پر بیضہ کے نضج کے بعد اس کا اخراج دورِ حیض کے بارہویں دن سے لیکر سترھویں دن تک واقع ہو جاتا ہے بیضہ کے اخراج کے وقت جسم کا درجۂ حرارت گر جاتا ہے اور عورتوں کو کیسہ کے پھٹنے سے بیضہ کے اخراج کے وقت مخصوص قسم کا درد محسوس ہوتا ہے بعض اوقات زندہ بیضہ قاذف نالی میں دورِ حیض کے چودھویں دن تک جا پہنچتا ہے۔ لہٰذا عورت کے حاملہ ہونیکا مناسب ترین زمانہ دورِ حیض کے وسط سے چار پانچ دن پہلے سے لے کر چار پانچ دن بعد تک ہوتا ہے اور انہیں آٹھ دس دنوں کو "ایام امید" کہا جانا چاہیے۔ بیضہ کے اخراج کے بعد علامات حیض میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے جو پانچ یوم کے اندر یعنی بیسویں دن اپنے منتہیٰ کو پہنچ جاتی ہے اور آغاز حیض تک اسی حالت پر رہتی ہے اور حیض کے شروع ہو جانیکے بعد یہ علامات یکلخت فرو ہو جاتی ہیں

حیض

یہ وہ خون ہے جو ماہ بماہ عورت کے رحم سے خارج ہوا کرتا ہے۔ اس خون کی رنگت سرخ یا سیاہی مائل سرخ ہوا کرتی ہے۔ عام حالات میں یہ خون لیفین کی وجہ سے منجمد نہیں ہوا کرتا اور رحم و اندام نہانی کی دیگر رطوبات کے ملنے سے اس میں تغیر اور بدبو پیدا ہو جایا کرتی ہے۔ حالت صحت میں خون ہر چار ہفتہ یعنی ۲۸ دن کے بعد آیا کرتا ہے لیکن بعض عورتوں کو ۲۴ روز بعد اور بعض کو ۳۲ روز بعد بھی آتا ہے اور یہ داخلِ مرض نہیں بشرطیکہ درمیانی وقفہ یکساں ہو اور کسی قسم کی بے قاعدگی نہ ہو۔

بچّوں کی پرورش کا پہلا سبق

اب ت

بچے نازک، ناتواں اور بڑی دیکھ بھال کے محتاج ہوتے ہیں۔ تاہم اُن کے اندر نشوونما کی زبردست صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ مناسب نگہداشت، اچھّی غذا اور عمدہ ٹانک کے استعمال سے اُن کے پنپتے ہوئے اور زندگی سے بھرپور جسم کو پُوری پُوری افزائش کا موقع مل سکتا ہے۔ نونہال کے باقاعدہ استعمال سے آپ کے بچے کو وہ تمام اجزا مناسب مقدار میں مہیّا ہوتے رہیں گے جو اُس کی نشوونما اور اُسے بیماریوں سے بچانے کے لیے ضروری ہیں۔

نونہال

بچوں کی صحت کا محافظ

نونہال گرائپ سیرپ

(نیلے رنگ کے ڈبّے میں)

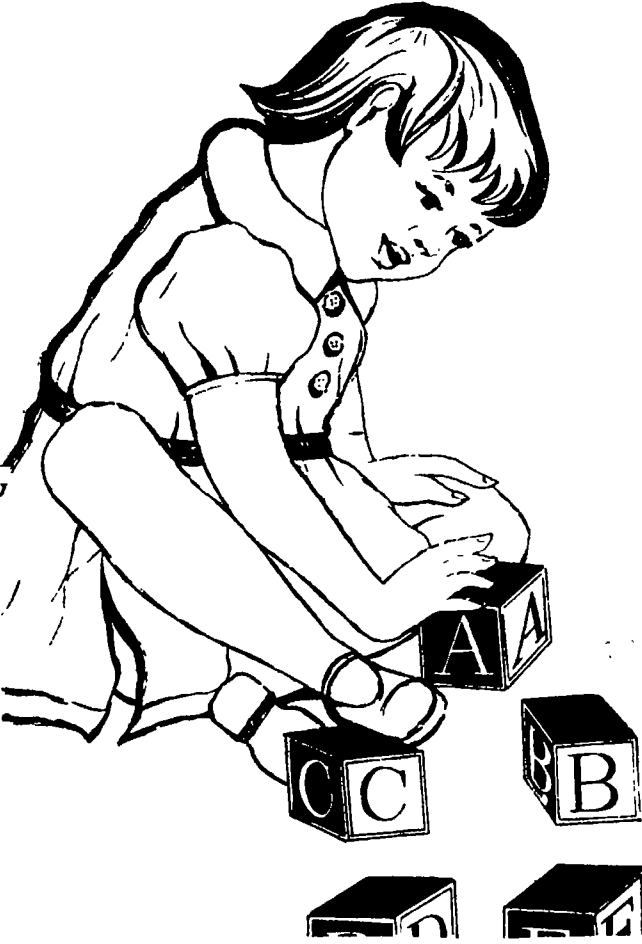
مندرجہ ذیل امراض کے لیے

● قبض ● بدہضمی اور اپھارا ● دودھ ڈالنا ● دست و پیچش ● دانت نکلنا ● جگر اور تلّی کا بڑھنا ● نیند میں چونکنا ● منہ آنا اور رال بہنا ● چنونے اور کیڑے ● پیاس کی شدت

نونہال بے بی ٹانک

(سُرخ رنگ کے ڈبے میں)

مندرجہ ذیل امراض کے لیے

● عام جسمانی کمزوری ● سوکھا ● ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہوجانا، یا ہڈیوں کا جوڑ پر سُوج جانا ● مسوڑھوں کی سوجن ● مرض کے بعد کی کمزوری ● کھُردری جِلد ● منہ آنا ● نزلہ و زکام

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

اس مرکب میں مندرجہ ذیل ادویہ شامل ہیں:۔

(۱) اشوک (سارسا انڈیکا)۔ یہ دوا رحم کی عضلاتی ریشوں پر براہ راست اثرانداز ہوتی ہو اور خصیۃ الرحم کی بافتوں کے لیے محرک تاثیر رکھتی ہو اور ساتھ ہی رحم کے لیے مسکن ثابت ہوتی ہو۔

(۲) عشبہ (سارساپریلا)۔ یہ بہترین معدل مصفی اور مقوی خون دوا ہو سیلان الرحم کو دفع کرتی ہو اور رحم کے دیگر امراض میں نافع ہے۔

(۳) اسگند (ویتھینیا سومنی فیرا) یہ مقوی، معدل مسکن اور منفع دوا ہو۔ طب یونانی میں رحم کے امراض میں بکثرت مستعمل ہے۔

(۴) اولات کمبل (ابروما اوگستا)، یہ دوا مقوی رحم اور مدر حیض ہے اور حیض کی ایسی بے قاعدگی میں مفید ہو جس میں عصبی درد اور اختناق دموی کی علامات موجود ہوں۔ حیض کی بے قاعدگی میں نہایت مفید ہے۔

(۵) چھوٹی چندن (راؤلفیا سرپنٹینا)، بہترین منوم اور مسکن دوا ہے، فشار الدم کو کم کرتی ہو۔

(۶) بربریس آرسٹاٹا: طب یونانی میں یہ دوا اورار حیض کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ امعاء کے مزلق عضلات، رحم اور دوسری ساختوں کو تحریک دیتی ہے۔

(۷) پوٹاسیم برومائڈ: یہ دوا مسکن ہونے قاعدگی حیض کو دور کرتی ہے اور عصبی درد سر میں نافع ہو۔

(۸) آہن نوشادری: اس میں لوہے کے نمکیات کی تمام خصوصیات موجود ہیں۔ لوہے کے مرکبات میں سب سے کار آمد اور کثیر الاستعمال ہو۔ لوہے کے دوسرے قابض مرکبات کی طرح طبیعت میں انقباضی کیفیت پیدا نہیں کرتا اور آسانی کے ساتھ جسم میں جذب ہو جاتا ہے۔

فارمولا

دو چائے کے چمچوں کی ایک خوراک میں مندرجہ ذیل مقدار میں مذکورہ بالا اجزا شامل ہوتے ہیں:۔

لائیکر ایکسٹریکٹ اشوکا	۹	قطرے	لائیکر ایکسٹریکٹ ابروما اگسٹا	۱۵	قطرے	پوٹاسیم برومائڈ	۰.۳	گرین
〃 〃 سارساپریلا	۹	قطرے	〃 〃 راؤلفیا سرپنٹینا	۹	قطرے	فیرس ایٹ امونیا سائٹراس	۰.۲	گرین
〃 〃 ویتھینیا سومنی فیرا	۲۳	قطرے	〃 〃 باربریس آرسٹاٹا	۹	قطرے	سکر روز	۰.۱۵۷	گرین

ترکیب استعمال

قلت حیض کے لیے: ایک پوری خوراک دودھ کے ساتھ استعمال کی جائے۔ بہتر نتیجہ حاصل کرنے کے لیے ایک تولہ سونف اسکے بعد چبائی جائے۔

درد حیض کے لیے: ایک خوراک یومیہ نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کی جائے۔

بے قاعدگی حیض کے لیے: روزانہ ایک خوراک پانی میں یا دودھ کے ساتھ استعمال کرنا حیض میں باقاعدگی پیدا کرتی ہو۔

سیلان الرحم (لیکوریا) ایک پوری خوراک نہار منہ دودھ کے ساتھ استعمال کی جائے۔ کہنہ صورتوں میں ایک پوری خوراک صبح و شام استعمال کی جائے۔

ورم رحم: نہار منہ دو اونس پانی میں ایک خوراک حل کر کے استعمال کی جائے۔ اگر ضرورت ہو تو ایک خوراک شام کو بھی استعمال کر لی جائے۔

اختناق الرحم: ایک پوری خوراک روزانہ صبح کو ایک چائے کی پیالی بھر دودھ کے ساتھ استعمال کیجائے۔

ایک شیشی میں چار اونس دوا ہوتی ہے جس میں دس خوراکیں ہوتی ہیں

MARCH, 195[illegible]

THE Hamdard-e-Sehat

(A Monthly Magazine on Hygiene and Social Health)

فی پرچہ: چار آنے | اپریل ۱۹۵۷ء | سالانہ: ڈھائی روپے

جلد: ۲۶ | ایڈیٹر: حکیم عبدالحمید دہلوی | نمبر: ۴

طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی | مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس - دہلی | مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت - لال کنواں - دہلی

اپنا مستقبل تعمیر کرنا چاہتا ہے اور جس میں رہ کر وہ ناممکنات کو ممکن بنا سکتا ہے۔ صحت کے لیے غذا ایک چیز ہے، بشرطیکہ وہ دماغ اور جسم دونوں کے لیے مفید ہو۔ ہمیں امید کرنی چاہیے کہ عالمی ادارۂ صحت آئندہ ان تمام باتوں کو بھی ملحوظ رکھے گا۔

ہارڈنگ میڈیکل کالج

لیڈی ہارڈنگ میڈیکل کالج (نئی دہلی) کے مستقبل کے سلسلے میں اختلاف کی خلیج وسیع ہوتی جا رہی ہے اور مرکزی وزارتِ صحت کی طرف سے حسب معمول واقعات کو اُلٹنے پلٹنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ طبِ جدید کا یہ ادارہ اب تک صرف خواتین کے لیے مخصوص تھا اور اس میں صرف طالبات کو ہی داخلہ ملتا تھا، لیکن وزارتِ صحت نے آئندہ تعلیمی سال سے اسے مخلوط طبی تعلیم کا ادارہ بنانے کا فیصلہ کر لیا ہے جس سے قدرتی طور سے ایک خاص حلقہ میں تشویش پیدا ہو گئی ہے۔ پہلے دہلی میں مردوں کے لیے ایک علیحدہ میڈیکل کالج کھولنے کی تجویز تھی، لیکن اس کے بھاری اخراجات دیکھتے ہوئے یہ تجویز ملتوی کر دی گئی اور وزارتِ صحت کی "نظرِ شفقت" لیڈی ہارڈنگ میڈیکل کالج پر پڑ گئی۔ اس کے پیچھے خواہ کیسے ہی اسباب ہوں، لیکن راج کماری امرت کور کی اس خوش فہمی کو بھی نہیں سراہا جا سکتا کہ "مجھے تو اس بات کی خوشی ہے کہ اس کالج میں خواتین مردوں کو پڑھائیں گی۔" اب تک دیسی طبوں کے اداروں کی طرف سے وزارتِ صحت کی ناانصافیوں کی شکایات ہوتی تھیں اور دوسرے لوگ وزارتِ صحت کو اس کے فیصلوں پر حق بجانب سمجھ کر ہمدردانِ دیسی طب کی صدائے احتجاج کو سننا بھی پسند نہیں کرتے تھے، لیکن کالج مذکور کے تازہ واقعہ سے سب کو یہ معلوم ہو گیا ہوگا کہ وزارتِ صحت من مانی کرتی ہے اور جائز احتجاجات کا بھی خیر مقدم نہیں کرتی، جب کہ ایک جمہوری حکومت میں جمہور کی رائے بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ بہرحال اس معاملہ میں ہمیں بھی کچھ لوگوں کے اس خیال سے اتفاق ہے کہ حکومتِ ہند تعلیمی سال شروع ہونے سے پہلے ہائی کورٹ یا سپریم کورٹ کے کسی جج کی سربراہی میں ایک کمیٹی مقرر کر کے کالج مذکور کے تمام معاملات کی تحقیق کرے تاکہ صحیح حالات سامنے آ سکیں اور لوگوں کو اطمینان ہو، ورنہ ہمارا یہ شبہ اور پختہ ہو جائے گا کہ یہاں جمہوریت کا غذ کی ایک ناؤ ہے جس پر ہم سب بدبختوں کی طرح لدے بیٹھے ہیں۔

عالمی ادارۂ صحت کا یومِ صحت

صحت اگر کوئی ایسی چیز ہوتی کہ جو خرید کر حاصل کی جا سکتی تو یقیناً آج اکثر لوگ تندرست نظر آتے، لیکن حالات اس کے برعکس ہیں اور ہمیں اپنی صحت ٹھیک کرنے کے لیے بظاہر ایک معمولی سی عادت کی بھی قربانی دینی پڑ سکتی ہے۔ آپ کیا کھاتے ہیں اور کس طرح کھاتے ہیں اس کا آپ کی زندگی اور صحت کے ساتھ ایک گہرا تعلق ہوتا ہے، اسی لیے پچھلے برسوں کی طرح اس سال بھی اقوامِ متحدہ کا قائم کیا ہوا عالمی ادارۂ صحت ۷ر اپریل ۱۹۵۷ء کو دنیا بھر میں یومِ صحت منا رہا ہے۔ اس مرتبہ "غذا اور صحت" کے موضوع پر زور دیا گیا ہے، تاکہ لوگوں کی غذائی عادتیں ٹھیک ہوں اور ان میں صحت بخش غذائیں استعمال کرنے کا شعور پیدا ہو۔

طبِ یونانی اور آیورویدک کے لیے یہ کوئی نئی بات نہیں۔ ایشیا، خصوصاً ہندوستان کی غذائی سائنس ہمیشہ دوسرے ممالک سے آگے رہی اور کون نہیں جانتا کہ قدیم ہندوستان میں باسی روٹی پیٹ کی بہت سی بیماریوں میں مفید سمجھی جاتی تھی۔ آج بھی بنگال کے کسان رات کے بچے ہوئے چاول پانی میں ڈال کر رکھ دیتے ہیں اور صبح اس میں نمک مرچ شامل کر کے بطور ناشتہ استعمال کرتے ہیں اور اپنے آپ کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ سمجھتے ہیں۔ اب اس حقیقت کو بھی تسلیم کیا جانے لگا ہے کہ دیسی طب کے پاس استسقائے زقی (جلندر) کے علاج کے لیے غیر نمکین غذاؤں کا نسخہ پہلے سے موجود ہے۔ قدیم یونان میں، جہاں طبِ یونانی نے جنم لیا، لوگوں کو جسمانی صحت کی تعمیر کے لیے "لوہے" کی اہمیت معلوم تھی، اس لیے وہ اپنی تلواریں رات کو پانی میں ڈال دیتے تھے اور صبح وہی پانی پی جاتے تھے، کیونکہ اس طرح پانی میں لوہے کا تھوڑا سا اثر آجاتا ہے۔ اور اس کے استعمال سے جسم میں لوہے کی کمی کسی حد تک پوری ہو سکتی ہے۔

بہرحال "غذا اور صحت" کا مسئلہ ہر زمانے میں اہم رہا ہے اور ہمیں خوشی ہے اس بات کی کہ عالمی ادارۂ صحت نے انسان کو غذا کی اچھائیوں اور برائیوں سے روشناس کرانے کا ایک اہم قدم اٹھایا ہے لیکن یہ کوئی آسان کام نہیں، کیونکہ اس ادارہ نے خود یومِ صحت سے متعلق اپنے تازہ سلسلۂ مضامین میں اس حقیقت کا اعتراف کیا ہے کہ دنیا کے بعض علاقوں میں لوگ بسیار خوری سے مر جاتے ہیں اور بعض ایسے علاقے ہیں جہاں انسان کو مٹھی بھر اناج بھی نہیں ملتا اور وہ بھوکا مر جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ بسیار خوری کا اشارہ مغربی ممالک کی طرف ہے، جو آج بھی ایشیا کو ہر اعتبار سے اپنا محتاج بنائے رکھنا چاہتے ہیں اور جب کبھی ایشیا کے کسی حصے سے انہیں فاقہ کشی کی اطلاع ملتی ہے تو وہ اترے ہوئے اناج کی فالتو بوریاں اور بد بو دار گوشت اور مکھن کے ڈبے "تحفہ" کے نام سے اس فاقہ کش علاقہ کو بھیج دیتے ہیں۔ ہم اقتصادیات کے اس زخم کو زیادہ کریدنا نہیں چاہتے کہ دنیا میں قیمتوں کے توازن کو برقرار رکھنے کے لیے ہر سال لاکھوں من اناج بحرِ اٹلانٹک میں غرق کر دیا جاتا ہے یا اُسے گوداموں میں سڑنے دیا جاتا ہے، تاکہ غریب اور پس ماندہ ممالک ترقی یافتہ ممالک سے غلّہ کی بھیک مانگتے رہیں اور جب انھیں غلّہ دیا جائے تو اس کے ساتھ کچھ سیاسی شرطیں جوڑی جا سکیں۔

انسان کی غذائی عادات ٹھیک کرنے کی ضرورت سے اور اسے صحت و صفائی کا سبق دینے کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا، لیکن ہم سمجھتے ہیں کہ جب تک مغرب اور مشرق کے درمیان برتری اور کمتری کے احساس باقی رہیں گے اور جب تک ایک قوم دوسری قوم پر حکومت کرنے کا خیال ترک نہ کر دے گی، اس وقت تک لوگوں کی جسمانی و ذہنی صحت ٹھیک نہیں ہو سکتی۔ خطرۂ جنگ اور بین الاقوامی کشیدگی کے احساسات سے عام انسان کا عصبی نظام کتنا کمزور اور مجروح ہو جاتا ہے، یہ سب کو معلوم ہے۔ ایک فرد کی ذہنی پریشانی انسان کے نظامِ ہضم کو بگاڑ سکتی ہے، اس لیے اسے حیاتین، لحمیاتی غذاؤں کی اہمیت بتانے سے وہ فائدہ نہیں ہو سکتا جو ہم چاہتے ہیں۔ اصل کام انسان کو مطمئن کرنا ہے اور اطمینان اس وقت ہو سکتا ہے جب زندگی کے کسی شعبہ کو کسی طرف سے کوئی خطرہ نہ ہو۔ ہم اس دیوار کے خلاف ہیں جو پس ماندہ ممالک کو ترقی یافتہ ممالک سے جدا کرتی ہے۔ ہم اس امتیاز کو ناپسند کرتے ہیں جو غریبوں کو امیروں سے الگ کرتا ہے اور ہم اس تعصب سے نفرت کرتے ہیں جو طاقتوروں کی طرف سے کمزوروں کے ساتھ برتا جاتا ہے، کیونکہ ایسی ہی باتوں سے انسان کی صحت کا وہ تاج محل منہدم ہو جاتا ہے جس میں سکون سے بیٹھ کر

ناممکل علاج

ماہرینِ طب النفسیات بڑی شدت کے ساتھ اس معاملے پر غور کر رہے ہیں کہ آیا ایک معالج ایک مریض کے تمام حالات اور واقعات جاننے اور سمجھنے کے بعد اس کا علاج شروع کرتا ہے۔ لہٰذا ایسا کیوں ہوتا ہے کہ ایک مریض علاج کے کچھ عرصہ بعد اپنے آپ کو پھر بیمار محسوس کرنے لگتا ہے اور بڑی کوششوں اور مختلف علاج و معالجہ کے بعد بھی وہ مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہوتا؟

معالجین خصوصی: پہلے معالجین خصوصی پر بہت بھروسہ کیا جاتا تھا اور مریض ایک عام معالج سے نا امید ہونے کے بعد کسی اسپیشلسٹ کا سہارا تلاش کرتے تھے لیکن واقعات بتاتے ہیں کہ معالجین خصوصی بھی اپنے "فرائض" میں ناکام ہو جاتے ہیں، کیونکہ وہ مرض کی گہرائی اور مریض کی زندگی کے پس منظر سے بالکل ناواقف ہوتے ہیں اور نہ انھیں ایسی باتوں سے دلچسپی ہوتی ہے۔

ایک کیس جس نے دنیائے طب کو ہلا دیا: ایمسٹرڈم کے ایک پروفیسر آف سوشل میڈیسن مسٹر اے کیر ہیڈ اپنے ایک مقالہ میں ایک دلچسپ کیس کا ذکر کرتے ہیں:

مسز الف چھ مہینے سے اپنے پیٹ کے بالائی حصے میں ایک شدید اور انتہائی تکلیف وہ درد ہر وقت محسوس کرتی تھیں۔ اس سے تین سال قبل ان کی پیٹھ میں درد ہوتا تھا جو صبح کے وقت شدید ہو جاتا تھا اور دن بھر انھیں تکلیف پہنچایا کرتا۔

اسپتال میں داخل ہونے سے چند ہفتہ قبل وہ ایک اسپیشلسٹ سے ملیں جس نے ان کا معائنہ کرنے کے بعد یہ مشورہ دیا تھا کہ پتے کی تھیلی نکلوا دی جائے۔ چنانچہ اسپتال میں مریضہ کے ساتھ یہی کیا گیا۔

اصل میں معالجین کو مسز الف کی ابتدائی زندگی کا کوئی علم نہ تھا۔ ان کی پرورش بڑے غلط طریقے سے کی گئی تھی۔ جب وہ چھ مہینے کی تھیں تو لوگوں کی توجہ اپنی طرف کھینچنے کے لیے وہ طرح طرح کی حرکتیں کرتیں۔ وہ ایک عصبی مزاج کی لڑکی تھیں۔ چار مرتبہ ان کے والدین نے انھیں صحت یابی مراکز کی سیر کرنے کے لیے بھی بھیجا تھا تاکہ وہ ٹھیک ہو جائیں، لیکن ہر مرتبہ وہ وہاں سے لوٹنے کے بعد اپنے مزاج اور برتاؤ میں کوئی تبدیلی نہ ظاہر کرتیں۔ اپنے گھر کے لیے وہ اگرچہ انتہائی تکلیف دہ تھیں لیکن چونکہ بہت ذہین بھی تھیں، اس لیے ان کی والدہ ان کا دوسرے بچوں کے مقابلے میں زیادہ خیال کرتی تھیں، یہاں تک کہ جب مسز الف برسر روزگار ہو گئیں تو بھی ان کی والدہ نے انھیں اپنے تعاون کا محتاج بنائے رکھا۔

۲۴ سال کی عمر میں ایک پڑوسی کے ساتھ تعلق کے نتیجے میں مریضہ کے ایک بچہ ہوا لیکن چونکہ وہ شخص ناقابل علاج دق کا مریض تھا اس لیے مریضہ کے والدین نے اپنی بیٹی کی شادی اس سے نہیں کی۔ مریضہ کی ماں نے اس کے بچے کی دیکھ بھال کی اور مریضہ اپنے ہی گھر میں رہی۔ اتفاق سے مریضہ کی ملاقات ایک ایسے شخص سے ہوئی جس نے اپنی بیوی کو "بانجھ پن" کی وجہ سے طلاق دے دی تھی۔ اس شخص نے مریضہ کے ساتھ شادی کی خواہش ظاہر کی اور اس کے پہلے بچے کی ذمہ داری بھی لینے کا وعدہ کیا۔ شادی ہو گئی۔ اس شادی کے چند سال بعد ہی دونوں کی ازدواجی زندگی میں اختلافات پیدا ہونے لگے۔ بچہ نہ ہونے کا الزام فریقین ایک دوسرے پر لگاتے۔ آخر دونوں نے اپنا طبی معائنہ کرایا اور اصل راز معلوم ہونے کے بعد دونوں میں مصالحت ہو گئی۔

مسز الف کو اپنا گھر آراستہ کرنے سے زیادہ دلچسپی ہو گئی، کیونکہ شاید یہی ان کی تسکین کا ایک ذریعہ تھا اور مزید روپے کمانے کی غرض سے انھوں نے ایک نئی ملازمت کر لی، لیکن اپنے نئے کام سے انھیں کوئی تسکین یا اطمینان نہیں ہوا اور وہ اسے چھوڑنے کے بہانے تلاش کرنے لگیں۔ اس کام سے نفرت ہو جانے کے نتیجے میں وہ بیمار رہنے لگیں۔ متلی اور قے کی شکایت رہنے لگی اور مسلسل چار چار روز تک وہ اپنے کام پر نہ جاتیں۔ بہرحال چونکہ روپے کی ضرورت تھی اسلیے وہ کام کرتی رہیں لیکن جب ان کے پاس انکم ٹیکس کا نوٹس آیا تو وہ گھبرا گئیں اور انھیں یہ خیال ہو گیا کہ وہ جیسے صرف محکمۂ مالیات کے لیے ہی کما رہی ہیں۔ اب ان کی تکالیف اور بڑھ گئیں۔ انھوں نے میڈیکل آفس سے رجوع کیا جس نے انھیں ایک اسپیشلسٹ کے پاس بھیج دیا۔ جس نے انھیں اسپتال کی راہ دکھائی اور وہاں ان واقعات کا علم ہوا۔ مریضہ اپنی والدہ سے جدا نہیں ہونا چاہتی اور اسپتال سے اسکے روزانہ اوقات ملاقات کے بعد جانے پر چیخنے لگتی۔

خلاصہ: مسز الف کا کریکٹر بچپن ہی سے بگڑا ہوا تھا۔ شادی سے بھی انھیں اطمینان حاصل نہیں ہوا، اسی لیے وہ اپنی مرضی کے خلاف کام کرنے لگیں اور جب انھیں انکم ٹیکس ادا کرنا پڑا تو رہی سہی دلچسپی بھی ختم ہو گئی۔ ان کی شادی میں بھی عجیب واقعات ملتے ہیں پہلے ایک ناقابل علاج مریض کے ساتھ ناجائز تعلق قائم کرنے کے بعد انھوں نے ایک ایسے شخص سے شادی کی جسکے ذریعے اسکے بچہ نہیں ہو سکتا۔ ان تمام حالات نے اسکی تکالیف میں اضافہ کر دیا ہے، اس لیے یہ بات سوچنے کی ہے کہ کیا پتے کی تھیلی کا آپریشن ہو جانے کے بعد اس کی تمام تکالیف دور ہو جائیں گی اور اس کا ذہن اعتدال پر آ جائے گا؟

نیند میں چلنا

جب لوگ خاندان کے کسی فرد کو حالتِ خواب میں بات کرتے ہوئے یا چلتے ہوئے دیکھتے ہیں تو وہ سہم جاتے ہیں، حالانکہ حقیقتاً یہ مرض جس کو علمی اصطلاح میں استغراقِ نوم و سامبولزم کہتے ہیں، نفسیاتی اضطراب سے زیادہ کچھ نہیں اور پھر کچھ ایسا خطرناک مرض بھی نہیں ہے۔ نیند کی حالت میں چہل قدمی یا گفتگو کی نفسیاتی بنیاد خواب دیکھنے کی نفسیاتی تحلیل سے بڑی حد تک مطابقت رکھتی ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ نیند کی حالت میں کسی حرکت کا صادر ہونا اس بات کی علامت ہے کہ اس کا لاشعوری محرک زیادہ قوی اور شدید ہے اور اس وجہ سے مریض اپنی ان پوشیدہ خواہشات کو عمل جامہ پہنانے کے لیے اپنی شخصیت سے پوری طرح کام لینا چاہتا ہے۔

نیند میں چلنے کا مریض ایسے عمل کو برُوئے کار لانے کی کوشش کرتا ہے جس کا اس کی عقل خفیہ طور پر تقاضا کرتی ہے، کیونکہ اس چھپی ہوئی خواہش کو بیداری کی حالت میں پورا کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ نیند کے دوران میں اس اندرونی رغبت کی تکمیل ممکن ہو جاتی ہے اور یہ خیال مریض کے ذہن پر خواب دیکھنے کے بعد پوری طرح مسلط ہو جاتا ہے۔ پھر جس طرح بہت سے خواب جاگنے کے بعد یاد نہیں رہتے، اسی طرح ایسے مریض کو یہ بھی یاد نہیں رہتا کہ سوتے ہوئے اس سے کیا کیا حرکات سرزد ہوئیں۔ اسکے ذہن سے رات کی ساری کیفیت فراموش ہو جاتی ہے۔

نیند میں چلنے کا مریض جب حسبِ عادت بستر پر لیٹتا ہے تو سونے کے کچھ دیر بعد یکایک بستر سے اٹھ کھڑا ہوتا ہے مگر اس کی نیند کا سلسلہ نہیں ٹوٹتا۔ نہ وہ آنکھیں کھولتا ہے۔ اگر آنکھیں کھولتا بھی ہے تو ادھ کھلی رکھتا ہے۔ اس کے بعد چلتے چلتے یا تو کسی خاص معینہ کمرے میں جا گھستا ہے یا سڑک پر نکل جاتا ہے۔ اس دوران میں وہ دروازے اپنے ہاتھ سے کھولتا ہے، اسکے افعال جاگنے والے آدمی کے افعال سے کچھ زیادہ مختلف نہیں ہوتے۔ آخر کچھ دیر بعد اس کا "خواب روی" کا دورہ پورا ہو جاتا ہے اور پھر جس طرح وہ بستر سے اٹھ کر آیا تھا، اسی طرح جا کر بستر پر لیٹ جاتا ہے اور سو جاتا ہے اور بقیہ شب پوری نیند لیتا ہے۔ اور صبح کو جب اٹھتا ہے تو اسے یاد نہیں رہتا کہ رات میں کس وقت میں نے اپنا بستر چھوڑا تھا اور کیوں گھر سے باہر آ کر سڑک پر دوڑنے لگا تھا، مریض اپنے اس دورے میں خود حفاظتی کی انسانی جبلت سے بے نیاز ہو جاتا ہے۔ اسے چونکہ کسی تصادم اور ضرر کا بالکل خوف نہیں ہوتا اس لیے چلنے کے دوران میں وہ ان باتوں کے مضر رساں عواقب کا متعلق خیال نہیں رکھتا ایسا مریض نیند میں بہ نسبت بیداری کے اپنا توازن برقرار رکھنے کی زیادہ صلاحیت رکھتا ہے۔ نیند کے ہر حصے میں یہ توازن ایک سطح پر باقی نہیں رہتا چنانچہ ایسا بہت کم ہوا ہے کہ خواب روی کے مریض کا توازن شخصی بگڑ گیا ہو اور اسکے نتیجہ میں اسکو کسی تکلیف یا موت سے دوچار ہونا پڑا ہو۔ اس مریض کو جب پکارا جائے تو نیند کی آغوش میں رہنے کے باوجود وہ سنتا ہے اور کسی کام کے کرنے سے روکا جائے تو اس سے رک جاتا ہے بشرطیکہ اس کو بلند آواز سے خطاب کیا جائے یا اسکے ہاتھ یا کپڑے پکڑ کر اسے اس سے کچھ کہا جائے۔ نیند میں چلنے کی عادت نوعمری اور بالغ ہونے کے زمانے میں اکثر ہو جاتی ہے کیونکہ مریض کی شخصیت ایک نئی تبدیلی سے دوچار ہوتی ہے، وہ ایک مرحلے سے نکل کر دوسرے مرحلے میں آنا چاہتی ہے۔ اس صورتِ حال کا تقاضا لازماً یہی ہے کہ مریض کی شخصیت کسی نہ کسی اضطراب کا شکار رہے، یا کوئی نفسیاتی گرہ اسکے ذہن میں پڑ گئی ہو یا وہ کسی اعصابی الجھن میں مبتلا ہو۔ تاہم خوش قسمتی سے ایسے نوعمر مریض جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اسلیے کہ انکا مرض انکی جنسیاتی خواہشات کی شدت کا مظہر ہوتا ہے۔

ابھی کچھ عرصہ پہلے ایسے ہی ایک مریض کا دلچسپ واقعہ رونما ہوا اور اسکی کوئی توجیہ یا سبب کسی کو معلوم نہیں ہو سکا۔ ایک نوجوان اپنے ایک دوست کے یہاں پہنچا جس کا گھر بھائی، بہن اور ماں ان تین افراد پر مشتمل تھا میزبان نے اپنی روایت کے مطابق آنے والے نوجوان دوست کی خاطر مدارات کی۔ رات کا کھانا کھانے کے بعد مہمان کو ایک الگ کمرے میں جو مکان کے آخری گوشے میں تھا، لٹا دیا گیا۔ رات کے آخری حصے میں نو وارد مہمان نے اپنے پہلو میں ایک دوسرے آدمی کے جسم کی حرارت محسوس کی، اس نے خواب آلود آنکھوں سے اپنے برابر لیٹے ہوئے آدمی کو دیکھا تو وہ حیرت زدہ رہ گیا کیونکہ اسکے پہلو میں اس کے میزبان دوست کی حسین اور نوخیز بہن پڑی ہوئی مست نیند سو رہی تھی۔ وہ بہت پریشان ہوا۔ آخر اپنے بستر سے اٹھ بھاگا۔ کمرے کا دروازہ کھول کر باہر آ گیا اور مکان کے بیرونی حصے میں آ کر بیٹھ گیا۔ اسکا دل خوف سے دھڑک رہا تھا۔ اسکی سمجھ میں کچھ نہیں آیا کہ وہ کیا کرے۔ آخر ہمت کر کے اس نے اپنے میزبان کو آواز دی اور اس سے ساری کیفیت بیان کی، اس ڈرامے کی انتہا اس پر ہوئی کہ دونوں رشتۂ ازدواج میں منسلک ہو گئے۔ حالانکہ یہ حادثہ پیش آنے سے قبل مہمان یا میزبان کسی کے تصور میں بھی یہ بات نہ آئی تھی۔ اسکی نفسیاتی توجیہ وہی ہے جسکی طرف شروع میں اشارہ کیا گیا ہے کہ حالتِ بیداری کی چھپی ہوئی خواہش نے نیند میں عملی جامہ پہننے کی کوشش کی جو خوش قسمتی سے بیداری میں بھی تکمیل پذیر ہو گئی، اور جہاں تک ممکن ہو بیشتر حالات میں اس مرض کا یہی علاج کارگر ہو سکتا ہے۔

طبی کیمیا میں تقطیر کی اہمیت

"تاریخ طب کے مشہور امریکی رسالہ "بلیٹن آف دی ہسٹری آف میڈیسن" کی جولائی اگست ۱۹۵۶ء کی اشاعت میں ڈاکٹر رابرٹ ملتھوف نے طبی کیمیا میں عمل تقطیر یا کشید (ڈسٹلیشن) کی اہمیت پر اٹھارہ صفحے کا ایک طویل مقالہ لکھا ہے۔ اس مقالہ میں انھوں نے نہ صرف عرب کیمسٹری پر تفصیل سے اظہار خیال کیا ہے اور اس کی مختلف خصوصیات کو گنوایا ہے، بلکہ سولھویں صدی تک کی طبی کیمیا پر تاریخی نظر ڈالی ہے۔ مقالہ اس قابل ہے کہ اس کا تفصیلی مطالعہ کیا جائے اور جو نکتے مصنف نے پیدا کیے ہیں، ان پر تبصرہ ہو۔ ہم فی الحال قارئین کے سامنے اس کا خلاصہ پیش کر رہے ہیں۔

"ہمدرد صحت"

جابر بن حیان اکسیر کی تیاری کے لیے نامیاتی، خاص کر حیوانی اشیا پر عمل تقطیر کرتا اور اس عمل کے ذریعہ تفریق عناصر کرتا تھا۔ اس کے نتیجہ میں امونیم کلورائیڈ نوشادر کی ایجاد عمل میں آئی۔

بارھویں صدی عیسوی کے کیمیاگر بالعموم معدنی اشیا پر تجربہ کرتے اور حیوانی اشیا سے بچتے تھے۔ اس زمانے میں عمل کشید میں ترقی ہوئی۔ بعض لوگ تیزاب اور الکحل کی دریافت اسی زمانے سے منسوب کرتے ہیں۔

تیرھویں صدی کے کیمیاگر عمل کشید سے بے پروائی برتنے لگے اور چودھویں صدی کے وسط میں تیزاب اور عمل کشید پھر اہم عامل سمجھے گئے۔ کشید سے حاصل شدہ اجزا کی تقسیم اور لگاتار عمل سے روح کا حصول اصل خامس یا پانچ آتشہ کی تیاری عمل میں آئی۔

چودھویں صدی کے شروع میں اول اول الکحل اور معدنی ترشے کیمسٹری کی عبارت میں داخل ہوئے۔

پندرھویں صدی میں کیمیاگر اپنی ناکامی کے معترف ہوئے، جس کے نتیجہ میں سولھویں صدی میں کیمیاگری کے بجائے دواسازی کی طرف توجہ ہوئی اور بذریعہ عمل کشید غیر خالص سے خالص ادویہ علیحدہ کی گئیں۔ معدنی اور نباتی اشیا سے عرق اور روغن روح حاصل کیے گئے۔

پیراکلیس اس تحریک کا پیغمبر اور اس مقولے کا قائل تھا کہ کیمیاوی اعمال کا بہترین مصرف دواسازی ہے۔ معدنی اشیا طب میں استعمال خاص کر پارہ اور انٹی منی (سرمے کے عنصر) کے مرکبات کا باعث بھی یہی تھا۔

اب عمل تحلیل کا بھی زیادہ رواج ہوا اور عمل کشید اور اس کے ماحصل پر پوری توجہ کے نتیجہ میں جن "فضلوں" کو نظر انداز کیا گیا تھا، اب ان سے نمکیات کے حصول کی طرف توجہ ہوئی۔ یہ کام سولھویں صدی کے آخر میں ہوا۔ چنانچہ نمکیات کو روح خامس سے تعبیر کیا۔

سگ گزیدگی کا نیا علاج

گزشتہ سال اگست کی ایک گرم رات کو تہران و بغداد کے درمیان سڑک پر واقع ایک گاؤں سیہان میں غیر معمولی جسامت کا ایک پاگل بھیڑیا گھس گیا اور گاؤں میں سوتے ہوئے لوگوں کو اپنے حملہ سے زبردست خوف و ہراس میں مبتلا کر دیا۔ اس بھیڑیے کے مارے جانے سے پہلے اس کے حملے سے تقریباً ۲۹ اشخاص اور ۶ مویشی زخمی ہو چکے تھے۔

اور یہ دردناک واقعہ ہی سگ گزیدگی کے انسداد اور علاج کی مزید تحقیقات کا باعث بن گیا۔

۱۹۵۶ء میں عالمی ادارۂ صحت کی سگ گزیدگی سے متعلق ماہرین کی کمیٹی نے اس حقیقت کو محسوس کر لیا تھا کہ انسداد سگ گزیدگی کی ویکسین ان مریضوں کو فائدہ نہیں پہنچاتی جنھیں پاگل جانور خصوصاً بھیڑیے سر پر کاٹ لیتے ہیں۔ بات یہ تھی کہ اس ویکسین سے پیدا ہونے والی قوت کی رفتار سست ہوتی تھی اور وہ جسم میں بڑھتے ہوئے زہریلے مادہ کا بھرپور مقابلہ نہیں کر پاتی تھی۔

تہران میں ریسرچ:- ماہرین کی کمیٹی نے مزید ریسرچ کی سفارش کی اور اس کام کے لیے ایران منتخب کیا گیا کیونکہ وہاں پاگل بھیڑیوں کے کاٹنے کے واقعات اکثر ہوتے رہتے ہیں چنانچہ ایک تیز قسم کے اینٹی ریبز سیرم (خوناب) پر ریسرچ شروع کر دی گئی۔ لیبارٹری میں اس کے نتائج بہت حوصلہ افزا ثابت ہوئے اور یہ فیصلہ کر لیا گیا کہ ویکسین کے ساتھ اس سیرم کا تجربہ کیا جائے۔ ادھر سیہان گاؤں میں مذکورہ بالا واقعہ ہو گیا۔ واقعہ کے تقریباً تیس گھنٹے بعد زخمیوں کا علاج تہران انسٹی ٹیوٹ میں شروع ہو گیا تھا جہاں سگ گزیدگی کے علاج کے تجربات پہلے سے ہو رہے تھے۔

ان زخمیوں میں گیارہ ایسے تھے جنھیں بھیڑیے نے جسم و بازو پر کاٹا تھا اور اٹھارہ ایسے جنھیں سر پر کاٹا تھا۔ گیارہ کا علاج ویکسین سے کیا اور سب کے سب ٹھیک ہو گئے۔

اٹھارہ میں سے (سر اور گردن کے زخمی) چھ کا علاج ویکسین سے کیا گیا تو ان میں سے تین مر گئے۔ باقی بارہ کا علاج ویکسین اور سیرم کو کیا گیا اور ان میں سے صرف ایک مرا۔ اس طریقۂ علاج کو پیرس کے ایک حالیہ اجلاس میں تسلیم کر لیا گیا۔

اہم:- اس سلسلے میں مزید تحقیقات سے یہ معلوم ہوا کہ سیرم (خوناب) کے ساتھ ویکسین کا مکمل کورس دیا جانا چاہیے۔ اور دوسری اہم بات یہ کہ سیرم کا استعمال صرف شدید کیس میں کیا جانا چاہیے۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

مجھے ۱۹۵۱ء میں اپنے آبائی گاؤں میں جانے کا اتفاق ہوا یہ سفر مجھے اچانک پیش آیا تھا۔ اس لیے ضروری ادویہ کا بکس بھی ساتھ نہ لے جا سکا۔ گاؤں پہنچے دوسرا دن تھا۔ اچانک محلہ کا ایک بچہ دوڑتا ہوا آیا کہ میرے اباجی بہت زیادہ بیمار ہیں اور آپ بہت جلدی چل کر ان کا علاج کریں۔ میرے پاس کوئی دوا دارو موجود نہ تھی۔ اس لیے میں نے بچہ کو کہلا بھیجا کہ میرے پاس کوئی دوا نہیں ہے شہر میں جاکر کسی ڈاکٹر یا حکیم کو بلا کر علاج کراؤ، مگر بچہ اصرار کر رہا تھا کہ آپ ضرور چلیں اور میرے اباجی کا علاج کریں۔ بہرحال بچہ کی حالت مجھے مجبور کر گئی اور میں اس کے ہمراہ ان کے گھر تک گیا۔

دروازے سے داخل ہوا تو دیکھا کہ ایک ہجوم عورتوں، بچوں اور مردوں کا اکٹھا ہے اور ایک مریض زمین پر کروٹ پر کروٹ بدلے جا رہا ہے اور درد کی شدت سے چیخ چیخ کر تمام گھر والوں کے اوسان خطا کیے ہوئے ہیں۔ ہجوم کو ایک طرف کرکے مریض کے قریب پہنچا۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ معدے کے قریب دائیں جانب درد ہے اور یہیں کمر سے اٹھ کر کبھی آگے اور پیچھے کو جاتی ہے، پیشاب بند ہے۔ مریض درد سے ہلکان ہو رہا تھا اور ہاتھ جوڑ جوڑ کر امداد کی درخواست کر رہا تھا۔ اب میری سمجھ میں کچھ نہ آتا کہ کیا دوں اور کچھ تھا بھی نہ میرے پاس۔ ٹکور وغیرہ سب بیکار ثابت ہوئے۔ میرے خیال میں درد گردہ کا مریض تھا۔

میں نے گھر والوں سے چند دوائی جڑی بوٹیوں کے متعلق دریافت کیا مگر کچھ بھی نہ ملا۔ سوچتے سوچتے اچانک چائے کی سبز پتی کا خیال آیا اور مریض کے گھر سے پتی حاصل کرکے باہر چلا گیا۔ جیب سے ایک کاغذ نکال کر پتی کو گیلا کرکے سگریٹ بنائی اور اسے سلگا کر اور ایک کش لگا کر پھر مریض کے گھر میں داخل ہوا۔ میرے ہاتھ میں سگریٹ دیکھ کر سب متعجب ہوئے کیونکہ میں سگریٹ پینے کا عادی نہیں ہوں۔ یہ پہلا موقع تھا کہ ان لوگوں نے مجھے سگریٹ پیتے دیکھا۔ میں نے مریض کو سگریٹ پینے کو کہا۔ مریض نے دو تین کش لگائے تو پانی مانگا پانی پینے کے بعد پیشاب آیا اور اس کے بعد اس نے درد میں آرام محسوس کرنا شروع کیا۔ ابھی سگریٹ کو ختم کرنے پر درد کا نام و نشان نہ تھا بلکہ شکر گزار نگاہوں سے مجھے دیکھتا ہوا سو گیا اور تھوڑی دیر بعد بالکل ہی تندرست اٹھا۔ اس کے بعد سے آج تک مریض کو اس قسم کا کوئی دورہ نہیں پڑا۔ وہ جب بھی مجھے ملتا ہے تو دریافت کرتا ہے کہ وہ سگریٹ کس دوا سے تیار کیا تھا، جس سے مجھے آرام آیا تھا؟ اب بھی مجھے سبز پتی چائے کی حیرت انگیز شفائی اثرات کی قدر ہے، کیونکہ اسی سے میری عزت افزائی تاحال ہو رہی ہے۔

(ڈاکٹر ایس اے۔ مرزا۔ لاہور)

دیکھ بھال کر لیجیے

اصلی ہے یا نقلی

مشرق میں روح افزا غالباً سب سے زیادہ نقل کیا جانیوالا شربت ہے
اب نقال نام سے بڑھکر لیبل کے ڈیزائن، بوتل کے نمونے،
پیکنگ، حتیٰ کہ رنگ تک نقل کرتے ہیں۔
تاہم رنگ سے رنگ مل بھی جائے۔ تو نقلی مشروبات اصل کے ذائقہ یا
تاثیر کو نہیں پہنچ سکتے۔ ہمدرد کا بنایا ہوا "روح افزا" جو
گذشتہ پچاس برس سے برابر مقبول ہے۔ صرف ایک ہی ہے
جس کی نقل نہیں ہو سکتی

دن بھر کے روزے کے بعد پیاس بجھانے، تکان دور کرنے
اور تروتازہ ہونے کیلئے روح افزا سے بہتر اور کوئی چیز نہیں
یہ تقویت بخش بھی ہے اور فرحت افزا بھی،

روح افزا

مشروبِ مشرق

میری معالجاتی زندگی کیسے شروع ہوئی؟

از ڈاکٹر لیوالکزنڈر

لیو الکزنڈر نے، جو ۱۹۰۵ء میں پیدا ہوئے یونیورسٹی آف ویانا سے طبی تعلیم اور معالجۂ نفسیات کی ٹریننگ حاصل کی۔ امریکا آنے کے بعد انھوں نے دوسری عالمگیر جنگ کے دوران، یورپ میں امریکی فوج میں کام کیا۔ یورپ سے واپس آکر موصوف ٹفٹس میڈیکل اسکول میں پڑھانے لگے ڈاکٹر الکزنڈر نے طب اور نفسیات پر بہت سے دل چسپ مقالے بھی لکھے ہیں۔ (ادارہ)

اگر میں معالج نفسیات نہ ہوتا تو میرے لیے یہ "باب" لکھنا شاید آسان ہو جاتا کیوں کہ ایک نفسیات داں ہونے کی وجہ سے میں انسانی ذہن کے رجحانات اور ان کی پیچیدگیوں سے بخوبی واقف ہوں اسی لیے جب میں نے اپنے ایک دوست سے پوچھا کہ "آخر میرے ڈاکٹر بننے کے کیا اسباب ہو سکتے ہیں؟" تو اس نے بلا پس و پیش یہ جواب دیا کہ "تمھارے لیے سوائے اس کے کوئی دوسرا راستہ ہی نہیں تھا۔ میرے دوست نے میرے والد کا حوالہ دیا جو اپنے زمانے میں ایک نہایت کامیاب ڈاکٹر تھے اور جنھیں اپنے اس پیشہ سے بڑی تسکین ملتی تھی۔ ان کے بارے میں عام خیال یہ تھا کہ وہ اپنے جذبات کو دوسروں کے اندر بڑی کامیابی سے منتقل کر دیتے تھے۔ اس لیے غالباً یہ کوئی حیرت کی بات نہیں کہ ان کی دو بیٹیوں میں سے ایک بیٹی اور تین بیٹوں میں سے دو بیٹے ڈاکٹر بن گئے۔ ان کی دوسری لڑکی نے ایک ڈاکٹر سے شادی کر لی اور تیسرا بیٹا ایک یونیورسٹی میں مدرس ہو گیا۔

یہ عین ممکن ہو کہ میرے ڈاکٹر بننے کا غیر شعوری سبب میرے والد رہے ہوں حالانکہ اس کے علاوہ بھی کچھ دوسری دل چسپیاں تھیں مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان سب نے مل کر میرے رجحانات کو سائنس اور طب کے قریب پہنچا دیا۔ جاسوس اور فوجی افسر بننے کے رجحانات سے نکلنے کے بعد میرے اندر تاریخ اور قدیم تہذیبوں کا مطالعہ کرنے کی ایک شدید دل چسپی پیدا ہو گئی تھی لیکن یہ اس وقت کی بات ہے جب میری عمر دس اور چودہ کے درمیان تھی۔

تیرہ سال کی عمر میں مجھے تحقیقی فن سے دل چسپی ہو گئی اور یہ وہ دل چسپی تھی جو میڈیکل اسکول میں داخل ہونے کے بعد بھی باقی رہی اور ابھی تک میرا ایک پسندیدہ مشغلہ ہے۔

ڈاکٹر بننے کا پہلا فیصلہ میں نے اس وقت کیا جب میں صرف نو سال کا تھا۔ یہ اس وقت کی بات ہے جب والد مجھے اپنے ساتھ لیکر اسپتالوں کے وارڈوں میں جانے لگے تھے؛ خصوصاً اتوار کو جب ان کے ساتھ ان کے اسسٹنٹوں اور طلباء کی بھیڑ نہیں ہوتی تھی۔ اس کے بعد میں والد کے ساتھ سیر سپاٹے یا عجائب خانوں اور نمائشوں وغیرہ میں بھی جانے لگا۔ ایسے ہی اتواروں کی صبحوں کو اپنے والد کے ساتھ گھومنے پھرنے کے بعد میں نے محسوس کیا کہ میرے اندر انسانی زندگی سے دل چسپی پیدا ہوتی جا رہی ہے۔ میرے لیے وہ منظر بڑا حیرت انگیز ہوتا جب کسی مریض کو تن درست کر دینے کے بعد اسپتال سے رخصت کیا جاتا کیونکہ اسی مریض کو کچھ عرصہ قبل میں انتہائی تکلیف اور درد و کرب میں دیکھ چکا ہوتا تھا۔ انہی باتوں نے مجھے یہ احساس دلایا کہ بیماروں کو نہ صرف اچھا کیا بلکہ صحیح علاج کے ذریعہ موت سے بھی بچایا جا سکتا ہے۔

میرے والد جو کان، ناک اور گلے کے سرجن تھے، مجھے اسپتالوں میں گھماتے وقت بہت سی باتیں سمجھاتے تھے۔ مثلاً یہ کہ طب آئندہ ترقی کر کے مزید انسانی جانیں بچا سکتی ہے اور بہت سے نئے آلات ایجاد ہونے کے بعد سرجری دنیائے طب میں عظیم کارنامے دکھائے گی۔ اینٹی بایوٹکس کے ترقی پانے کا احساس میرے والد کو بہت پہلے ہو چکا تھا۔ انھیں نفسیاتی بیماریوں سے بھی اس زمانے میں بڑی دل چسپی تھی۔ اسی لیے نفسیاتی طریقۂ علاج کی وہ حمایت کرتے تھے۔ بہرے اور اونچا سننے والے مریضوں کا وہ بڑی ہمدردی سے علاج کرتے تھے۔

اس حقیقت نے کہ بظاہر تن درست اور موٹے تازے لوگ بھی اندرونی طور پر بیمار ہو سکتے ہیں، مجھے بہت متاثر کیا اور میں نے محسوس کیا کہ یہ بات واقعی طب کے لیے ایک بہت بڑا چیلنج ہے اسی لیے جب میں طبی تعلیم کے سلسلے میں میڈیکل اسکول میں داخل ہوا تو اس وقت بھی یہ بات میرے ذہن میں تھی کہ "انسانی ذہن یا دماغ" انسانی صحت اور بیماری کے ساتھ کیا رول ادا کرتا ہے۔ اس کا پتہ لگانے کا میرے اندر ایک شوق تھا جو میری طبی تعلیم کے ساتھ بڑھتا چلا گیا۔ اپنے بہت سے ہم جماعتوں کی طرح میں بھی ویانا میں نفسیات سے متعلق

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

اس وقت میری عمر چوبیس کے لگ بھگ ہے۔ آج سے تقریباً ساڑھے چار سال قبل کی بات ہے کہ میں ایک روز حسب عادت رات کے گیارہ بجے سویا تو اچھا خاصا تھا۔ صبح جب خواب سے بیدار ہوا تو بھی اپنے اندر کوئی تبدیلی نہیں پائی بلکہ طبیعت ہمیشہ کی طرح اس روز بھی ہشاش بشاش تھی چنانچہ صبح کے ناشتہ کے بعد گھر کے کام کاج میں لگ گیا۔ ٹھیک گیارہ بجے والد صاحب میرے پاس آئے اور کچھ سامان لانے کے لیے مجھے بازار جانیکو کہا۔ بازار کچھ ہی فاصلہ پر تھا۔ مگر آفتاب کی گرمی بازار جانے سے بار بار روک رہی تھی تاہم والد صاحب کا حکم تھا کس طرح ٹال سکتا تھا فوراً ہی تعمیل کی ابھی میں بازار پہنچا ہی تھا کہ میری کمر کے بائیں جانب بہت شدید درد اٹھا گویا کوئی سوئی چبھو رہا ہو۔ قریب تھا کہ میں درد کی شدت کی وجہ سے غش کھا کر زمین پر آرہا ہوتا۔ مگر وہ تو خیریت ہوئی کہ خود کو بڑی مشکلوں سے سنبھال لیا اور میں سامان خریدے بغیر ہی گھر واپس آ کر گھر ہی سے متصل اپنے ریڈنگ روم کی سب سے لمبی میز پر دراز ہو گیا اور بری طرح زور زور سے کراہنے لگا۔ تھوڑے وقفے کے بعد پڑوس کی کچھ عورتیں جمع ہو گئیں اور میری پراگندہ حالت کو دیکھ کر ان لوگوں نے میرے والد کو خبر کر دی۔ والد محترم گھبرائے ہوئے ریڈنگ روم میں پہنچے تو ان کا برا حال تھا۔ عالم پریشانی میں کبھی میری نبض دیکھتے اور کبھی میرے تلووں پر ہاتھ رکھ کر دیکھتے۔ پسینہ سے شرابور ہو رہے تھے اور مجھ سے بار بار پوچھتے کہ بیٹے تمہیں آناً فاناً میں آخر کیا ہو گیا ہے، مگر مجھے تو کراہنے سے ہی فرصت نہ تھی، جواب کیا دیتا۔ پڑوس کی کچھ عورتیں کہتیں کہ فالج لگ گیا ہے اور کچھ کہتیں کہ بھوت اور پریت کے سائے کا اثر ہے۔ غرض جتنے منہ اتنی باتیں۔ اپنے باپ کا اکلوتا لڑکا تھا اور انھوں نے بچپن ہی سے مجھے بہت ہی لاڈ پیار میں پالا تھا۔ چناں چہ محلہ کے سب سے بڑے ڈاکٹر کو بے چارے خود جا کر بلا لائے۔ ڈاکٹر صاحب نے کھانے کے لیے کچھ دوا بتائی اور ساتھ ہی ساتھ اس بات کی بھی ہدایت کی کہ ایک بوتل میں گرم پانی بھر کے بوتل کا منہ کاگ سے بند کر دیا جائے اور درد والی جگہ پر بار بار گھمایا جائے۔ چنانچہ ڈاکٹر صاحب کی ہدایت پر عمل کیا گیا۔ مگر درد میں کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ تمام دن یونہی گزر گیا۔ سکون کا نام نہ تھا۔ دن بھر پاخانہ بھی نہیں ہوا تھا جس سے طبیعت اور بھی بھاری ہو گئی تھی۔ والد صاحب کافی پریشان تھے کہ اب کیا کیا جائے۔ مگر کوئی صورت نظر نہ آتی تھی۔ دوسرے روز جب ڈاکٹر صاحب آئے تو پاخانہ کے مقام میں پچکاری کے ذریعہ کچھ دوا پہنچائی تاکہ آنتوں میں فضلات کو خارج کرنے کی تحریک پیدا ہو اور اجابت ہو جائے مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ شام کو بھی پچکاری لگائی گئی جب کوئی خاطر خواہ فائدہ نہ ہوا تو ڈاکٹر صاحب نے کیسٹر آئل پینے کے لیے بتایا، مگر اس سے بھی کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اس واقعہ کے تیسرے روز اپنے ایک رشتہ دار کے کہنے پر ایپزوم سالٹ کا بھی استعمال کیا مگر اب تو درد نے اور بھی شدت اختیار کر لی تھی۔ لوگوں کے کہنے پر ہینگ کھائی، جلاب لیے مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ میرے نانا بزرگوار نے مجھے حقہ پینے کے لیے کہا۔ اس سے بڑا فائدہ یہ ہوا کہ ریاح کثرت سے خارج ہونے لگی مگر درد کمر میں کوئی کمی نہ تھی۔ دن اسی طرح گزرتے گئے۔ بے چینی حد سے زیادہ بڑھی ہوئی تھی۔ میں اب کھڑا بھی نہیں ہو سکتا تھا۔ اگر کھڑا ہونے کی کوشش کرتا تو کمر پر ہاتھ رکھ کر کھڑا ہوتا، مگر چند منٹ کے بعد فوراً ہی شدت درد سے بیٹھ جانا پڑتا۔ والد صاحب کباب کے بہت دلدادہ تھے اور بہت شوق سے کھاتے تھے۔ اتفاقاً ایک روز شام کے وقت کوئی چار سیر گوشت کا قیمہ لائے کباب بنے تو انہیں دیکھ کر میرے منہ میں پانی آ گیا اور جب مجھ سے نہیں رہا گیا تو میں بڑی مشکلوں سے باورچی خانہ میں پہنچا اور والد صاحب کو مخاطب کرتے ہوئے متانت آمیز لہجہ میں کہا کہ مرنا تو ایک دن سب ہی کو ہے اور میری بھی قضا منڈلا رہی ہے۔ اگر آپ اجازت دیں تو آج دل کھول کر کباب کھاؤں۔ والد صاحب میری اس احمقانہ گفتگو پر ہنسے اور کہا کہ تم کو ذرا بھی اپنی حالت کا خیال نہیں ہے جو کباب کھانے پر تلے ہوئے ہو۔ والدہ صاحبہ نے بھی ہاں میں ہاں ملا دی مگر میں نے کسی کی ایک نہ مانی اور خوب ڈٹ کر کبابوں پر ہاتھ صاف کیے اور پیٹ بھر پانی پینے کے بعد بستر پر دراز ہو گیا تو نیند آ گئی۔ اچانک رات کے ڈھائی بجے میری آنکھ کھلی تو زور کا پاخانہ محسوس ہوا اور میں فوراً ہی کمرے سے باہر نکل کر ایک گوشہ میں رفع حاجت کے لیے بیٹھ گیا۔ فوراً ہی بہت بڑا دست آیا اور دوبارہ ڈیڑھ گھنٹے کے بعد ایک دست اسی طرح آیا۔ اس کے بعد طبیعت نہایت ہی ہشاش بشاش تھی۔ گھر والے بہت خوش تھے۔ اس دن سے پھر مجھے آج تک درد کمر کی شکایت نہیں ہوئی۔ اب تک یہ واقعہ ایک سربستہ راز ہے۔ آج بھی جب یاد آتا ہے تو بڑی حیرت ہوتی ہے کہ میں کس طرح اس جان لیوا عذاب سے بچ نکلا!

(ایم۔ آئی۔ انصاری۔ کلکتہ)

کیا دیسی ادویہ کی تحقیقات نتیجہ خیز ہو سکتی ہیں؟

یہ پوچھا جا سکتا ہے کہ "دیسی ادویہ کی تحقیقات کی اب اہمیت ہی کیا ہے"۔ حال ہی میں کیمسٹوں نے ایسی تالیفی ادویہ تیار کر لی ہیں جو طفیلی کیڑوں سے پیدا ہونیوالی، اور جراثیمی بیماریوں میں بہت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ مثلاً سنکھیا اور گندھک سے تیار کیے ہوئے دوائی مرکبات، اینٹی بایوٹکس سے تو علاج امراض کی دنیا میں جیسے ایک انقلاب آگیا ہے کیونکہ ان دواؤں سے جراثیمی بیماریوں اور سوکھے کے امراض میں بڑا فائدہ ہوا ہے اور یہی اینٹی بایوٹکس زہریلے مادوں سے پیدا ہونیوالی بیماریوں میں بھی بہت مفید ثابت ہوئے ہیں۔ بعض بیماریاں جو چند سال پہلے ناقابلِ علاج سمجھی جاتی تھیں اب انہی دواؤں سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اس لیے کیا ایسی صورت میں دیسی دواؤں پر ریسرچ کا سلسلہ جاری رکھنا ضروری ہے؟ کیا وقت اور اخراجات کو دیکھتے ہوئے یہ امید کی جا سکتی ہے کہ ایسی تحقیقات سے مفید نتائج برآمد ہوں گے؟

برطانوی رسالہ "دی پریکٹشنر" (دسمبر ۱۹۵۰ء) کے ادارتی تبصروں میں ان سوالات کا جواب دیا گیا ہے۔ کہا گیا ہے کہ ایک عقلمند اور تجربہ کار طبیب پرانی بیوی کو لات مارنے کے مقولے پر عمل نہیں کرتا جب تک کہ اس کے لیے کوئی صحیح جواز موجود نہ ہو۔ کسی ملک کے باشندوں کا عقیدہ کئی نسلوں کے تجربات سے بنتا ہے اور اکثر اس میں صدیاں گزر جاتی ہیں اور وہ اعداد و شمار جو کسی عقیدے کی بنیاد بنتے ہیں، ان میں بعض اوقات انسانی جانوں کی قربانیاں بھی شامل ہوتی ہیں، جن کا اس زمانہ میں کوئی ریسرچ کرنے والا تصور بھی نہیں کر سکتا۔ موجودہ زمانے میں جبکہ دنیا کی بعض دواساز کمپنیاں بے تحاشہ تالیفی دوائیں تیار کرنے لگی ہیں، مناسب معلوم ہوتا ہے کہ اس ملک کی اور دوسرے ممالک کی بھی جڑی بوٹیوں سے مختلف امراض کے علاج دریافت کیے جائیں۔ اس سلسلے میں کئی مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں۔ بحرِ روم کے مشرقی ممالک اور عرب کے مقامی معالجین اپنے ملک کے ایک مقامی پودے "امی وِسناگا" Ammivisnaga کے خشک بیج ایک مدرِ بول کے طور پر استعمال کرتے ہیں اور دردِ گردہ کے لیے بھی تجویز کرتے ہیں۔ قاہرہ میں جے۔ ی انڈسپ کے رفقائے کار (برٹش ہارٹ جرنل ۱۹۴۶ء صفحہ ۱۷۱) نے اس کے ایک اہم جز کھیلن (KHELLIN) کا پتہ لگایا، جو وریدوں کو کشادہ کرنے اور قلب کی شریانوں پر خاصا اثر ڈالنے کا کام انجام دیتا ہے۔ زمانۂ قدیم سے ایک ہی پودے چھوٹی چندن (راؤلفیا سرپنٹینا) کی جڑ ہندستان اور ملایا میں کیڑوں کے کاٹنے، خصوصاً مارگزیدگی میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس جڑ کو دوائی لحاظ سے مسکن بھی سمجھا جاتا ہے۔ آر۔ جی وکیل کی ایک تحقیق (برٹش جرنل ۱۹۵۰ء نمبر ۳۵۰) سے معلوم ہوا کہ یہ دوا فشار الدم کے لیے مفید ہے اور اس کے استعمال سے بلڈ پریشر کافی کم ہو جاتا ہے۔

سِل و دق کے علاج میں بھی دیسی پودوں نے کافی دلچسپی پیدا کر دی ہے۔ چنانچہ محققین نے اپنے ملک کے بعض دوائی پودوں سے ایسے الکلائڈ دریافت کیے ہیں جو سِل و دق کے علاج میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ چینی میڈیکل جرنل ۱۹۵۰ء صفحہ ۱۶۹ سے پتہ چلتا ہے کہ چینی محققین بھی بعض مقامی دوائی پودوں سے سِل و دق کا علاج دریافت کرنے میں مصروف ہیں۔ ان باتوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ دیسی جڑی بوٹیوں سے ابھی بہت کچھ نکالنا باقی ہے اور اس لیے ان کا گہرا مطالعہ کرنا چاہیے۔ یہ امید کی جا سکتی ہے کہ دنیا کے کچھ ممالک، مثلاً چین، ہندستان اور پاکستان عالمی طب کو فروغ دینے میں ایک اہم رول ادا کریں گے، اس لیے مغرب کی طرف سے بھی اس رجحان کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔

ہم نے مغرب میں رہ کر مشرق کے قدیم کلچر سے بہت کچھ سیکھا ہے۔ اس لیے کیا علاج معالجہ کے میدان میں مشرق دنیا کو کچھ نہیں دے سکتا!

ایک چینی دوا ما ہوانگ (Ma Huang) سے ایفیڈرین کی دریافت نے چینی میٹیریا میڈیکا کا گویا نقشہ ہی بدل دیا اور اس نے بہت سے مغربی محققین کی توجہ اپنی طرف کھینچ لی ہے۔ پیکنگ اور شنگھائی کے دوا ادارے چینی دیسی ادویہ کی سائنٹفک تحقیقات میں مصروف ہیں۔

چین کی ایک دوا "چانگ شان" کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ کم و بیش اتنی ہی مفید ہے جتنی کہ کونین جو ملیریا میں استعمال کی جاتی ہے۔ دوسری عالمگیر جنگ کے دوران جب باقی دنیا کے دروازے چین کے لیے بند ہو گئے تھے، تو کہا جاتا ہے کہ اسی دوا کو ملیریا کے علاج کے لیے کثرت سے استعمال کیا گیا اور یہ بہت کامیاب ثابت ہوئی۔

کہا جاتا ہے کہ مصر کے باشندے عرصۂ دراز سے جلد پر سفید داغ کے علاج کے لیے "امی مجوس" Ammi Majus کے پھل استعمال کرتے ہیں، جس کا امی وسناگا کے خاندان سے گہرا تعلق معلوم ہوتا ہے۔ تحقیقات سے اس امر کی تصدیق ہوتی ہے کہ جلد کی اس کیفیت کا علاج امی مجوس کا پھل کھلا کر کیا جا سکتا ہے، بشرطیکہ اس کے ساتھ ساتھ جلد کے داغ دھوپ میں کھلے رکھے جائیں۔ اس پھل سے امّوئیڈین نام کا ایک جز نکالا جاتا ہے۔

"رُتن" نام کی ایک دوا جو رُوٹا گریویولینس Ruta Graveolens سے حاصل کی گئی ہے، ۱۹۴۲ء تک صرف لیبوریٹری کی حد تک ایک عجوبہ بن کر رہی، لیکن اب اسے کثرت سے بال کی کمزوری کے عارضہ میں استعمال کیا جا رہا ہے اور حال میں ایک اتفاقی واقعہ سے ماہرین اس نتیجہ پر پہنچے کہ "رُتن" ایکزیما کے موضعاتی اثرات کا علاج کرنے میں بھی مفید اور اہم ثابت ہو سکتی ہے۔

پکچر سننے اور نفسیاتی مریضوں کا علاج دیکھنے کے لیے جایا کرتا جسے اس زمانے میں اگرچہ سرکاری حیثیت نہیں حاصل ہوسکی تھی تاہم ماہرینِ نفسیات کو تعلیمی نقطۂ نظر سے اس سلسلے کو جاری رکھنے کی اجازت تھی۔

رفتہ رفتہ میں سمجھنے لگا کہ تمام نفسیاتی بیماریوں کا صرف ایک ہی طریقہ سے علاج نہیں کیا جا سکتا۔ میں نے یہ بھی دیکھ لیا کہ دماغ کی بیماریاں انسانی دماغ اور جسم کو کمزور بنا سکتی ہیں اس لیے میں نے یہ فیصلہ کر لیا کہ مجھے علم النفس اور دماغ سے متعلق دوسرے تمام علوم کا گہرا مطالعہ کرنا چاہیے اور اس وقت سے ابتک میں اپنے فیصلہ پر قائم ہوں۔ اپنے اسی فیصلہ پر قائم رہنے اور اس پر مسلسل عمل کرتے رہنے کے نتیجہ میں میرے سامنے بہت سی نئی نئی بیماریاں آئیں جن کا پہلے لوگوں کو بالکل علم نہیں تھا۔

بہرحال میڈیکل اسکول سے فارغ التحصیل ہونیکے بعد میں نے نفسیات سے متعلق علوم کا اور زور شور سے مطالعہ شروع کر دیا۔ اپنی تحقیقات کو میں نے "ذہنی بدنظمی کا علاج" نام کی ایک کتاب میں مفصل طور پر جمع کر دیا ہے جس سے امید ہے کہ نفسیات کے طالب علم فائدہ اٹھائیں گے۔

بڑی ذہنی بیماریوں کے ساتھ اپنی دلچسپی کے نتیجہ میں میں نے محسوس کیا ہے کہ اکثر مریضوں کا دوسرے طبی طریقوں کی بہ نسبت نفسیاتی طریقوں سے اچھا خاصا علاج کیا جا سکتا ہے۔ بیپنگ اور ڈیوک کے مقامات پر کام کرنے کے دوران میرے اندر عمرانیات کا مطالعہ کرنے کی دلچسپی پیدا ہونے لگی جس کا یقیناً نفسیاتی علاج کے ساتھ ایک گہرا تعلق ہوتا ہے۔ اپنی مطالعہ سے دوسری عالمگیر جنگ کے دوران مجھے یورپ میں کام کرنے میں کافی مدد ملی ہے۔

اپنے بارے میں میں نے صرف یہی ایک سوال پر غور نہیں کیا کہ میں کیوں ڈاکٹر بن گیا، بلکہ میں اکثر اپنی ڈاکٹری کی قسم کے بارے میں بھی غور کرتا رہتا ہوں کیونکہ میں نے اپنے دماغ اور ہاتھوں کو مختلف چیزوں پر استعمال کیا ہے۔ مجھے کبھی بھی اچھا نہیں لگا کہ میں صرف کسی ایک مرض کا معالج یا کسی ایک نقطۂ فکر کا ماہر بنوں۔

اپنے طبی تجربات اور مشاہدات سے میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ اکثر ذہنی بیماریاں اور دماغ کی خرابیاں کئی پہلو رکھتی ہیں اس لیے ایسے مریض کا علاج کرتے وقت کم سے کم تین باتوں کا ضرور خیال رکھنا چاہیے۔ اول تو یہ کہ ایسے مریض کے دماغ کے افعال کو درست رکھا جائے، دوسرے یہ کہ اسکے ذہن جذباتی دباؤ سے بچایا جائے اور تیسرے یہ کہ معاشرے کی ذہنی صحت بہتر بنانے کی کوشش کی جائے۔

اور ابتداءً اس سے نہایت اچھے نتیجے نکلے۔ ایک موسم کے اندر اس کے چھ چھ چھڑکاؤ کیے جاتے یعنی پھولوں کے ہر گھان کے لیے ایک یا دوبار چھڑکنا ضروری ہوتا تھا۔

یہ رواج اتنا بڑھا کہ بمبئی میں آموں کے چڈوں کو مارنے کے لیے سالانہ ڈی۔ ڈی ٹی کے مرکبات تقریباً دو لاکھ روپے کے فروخت ہوتے تھے لیکن ڈی۔ ڈی ٹی کے ساتھ اس کے بعض خطرات بھی لگے ہوئے تھے۔ اس کے دو سال تک استعمال کے بعد ان چھڑکے ہوئے درختوں میں بعض مرضی علامتیں ظاہر ہونے لگیں، مثلاً پتوں اور نامکمل پھلوں کا جھڑنا (ٹپکا) اور بعض دوسرے کیڑوں MEALY BUGS نرم کھٹملوں اور RED SPIDER MITES چھوٹی لال مکڑیوں وغیرہ کا بکثرت پیدا ہو جانا۔

آج ڈی ڈی ٹی کے رائج ہونے کو چھ سال ہو چکے ہیں، مگر سورت رتنا گیری وغیرہ اضلاع میں وہاں کی امرائیوں کو سخت خطرہ کا سامنا ہو رہا ہے۔ دراصل اب اچھلنے کودنے والے چڈے ڈی۔ ڈی ٹی سے بہت کم اثر لیتے ہیں کیوں کہ وہ اس کی مدافعت کی قوت حاصل کر چکے ہیں۔ چناں چہ نمایاں اثر پیدا کرنے کے لیے اب ڈی ڈی ٹی کی بہت زیادہ مقداروں کی ضرورت ہوتی ہے اور تجارتی لحاظ سے یہ سودا بہت مہنگا ثابت ہو رہا ہے۔

اس کے علاوہ ڈی۔ ڈی۔ ٹی چھڑکے ہوئے درختوں پر کچھ عرصے بعد نرم کھٹملوں اور لال مکڑیوں کی کثیر آبادی دیکھی جاتی ہے اور چڈوں کے مقابلہ میں یہ نئے کیڑے زیادہ نقصان رساں ثابت ہو رہے ہیں! حقیقت یہ ہے کہ ڈی۔ ڈی۔ ٹی کا استعمال ساری دنیا میں کبھی بھی خالص فائدہ یا "خیر مطلق" نہیں پایا گیا۔ امریکا میں جہاں ڈی۔ ڈی ٹی ابتداً زراعت میں کاشتوں کے کیڑے مارنے کے لیے استعمال کی گئی اسے سیب کی فصلوں کو برباد کرنے والے کیڑوں کے مارنے کے لیے سراہا اور اچھالا گیا۔ مگر دو سال کے استعمال کے بعد ظاہر ہو گیا کہ ڈی ڈی ٹی کی بدولت بعض نئے اور زیادہ خطرناک کیڑے (لال مکڑیوں کی مختلف انواع، نباتی جوئیں، نرم کھٹمل وغیرہ) جو پہلے ناقابلِ اعتنا تھے، اب بے روک ٹوک ظاہر ہو گئے ہیں۔

تحقیقات سے معلوم ہوا کہ ڈی ڈی ٹی ان نئے کیڑوں پر چنداں اثر نہیں رکھتی، بلکہ ان زراعتی شکاری کیڑوں کو بھی مار دیتی ہے جو اس نئی پود کا صفایا کر دیتے اور ان نئے کیڑوں کو ابھرنے نہیں دیتے تھے۔

بالکل یہی صورت حال اب سورت اور رتنا گیری کے ضلعوں میں پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے ڈی ڈی ٹی چھڑکی ہوئی امرائیوں میں نرم کھٹمل اور لال مکڑیوں کی کثرت ہو گئی ہے، جو آم کے پتوں اور نامکمل کیریوں کے ٹپکے کو بڑھا رہی ہے۔ بعض دوسرے کیڑے بھی ابل پڑے ہیں، جن کے نقصان کا ابھی ٹھیک اندازہ نہیں ہوا ہے۔ دراصل زراعتی فصلوں کو نقصان پہنچانے والے کیڑوں سے نمٹنے کے لیے ایک ایسی حشرات کش دوا کی ضرورت ہے جو نقصان رساں نوعی کیڑوں کا تو جلد از جلد صفایا کر دے مگر دوسرے حیاتیاتی علامات (شکاری کیڑوں وغیرہ) کو نہ چھیڑے۔ اگرچہ ڈی ڈی ٹی کے باقیات کا اثر تین چار ہفتوں تک جاری رہتا ہے مگر یہ ان سخت جان کیڑوں کے نمو پر کوئی اثر نہیں رکھتے جو بعد میں پیدا ہو کر فصل تباہ کر ڈالتے ہیں۔

ان حالات میں ہمیں ایک ایسی کارگر کیمیائی دوا کی ضرورت ہے جو تمام فصلی کیڑوں کو مارنے میں اعلیٰ درجہ کا مہلک اثر رکھتی ہو اور اس کا یہ اثر اس قدر ہمہ گیر ہو کہ نباتی کھٹملوں اور لال مکڑیوں کو بھی بہ سرعت فنا کر دے۔ یہ خواص فاسفورس کے عضوی مرکبات "پیرا تھیون" اور "میلا تھیون" میں پائے گئے۔ پیرا تھیون اگرچہ نہایت کارگر حشرات کش دوا ہے مگر انسانوں کے لیے وہ اس قدر زیادہ خطرناک ہے کہ مخصوص قسم کے لباس چہرہ پوش نقاب اور دستانوں کے بغیر اسے ہاتھ نہیں لگایا جا سکتا اسی واسطے ہمارے ملک میں اس کے رواج کا زیادہ امکان نہیں ہے۔ اس کے برعکس میلا تھیون جو ایک تالیفی عضوی فاسفیٹ ہے، اسی کے برابر قوی حشرات کش دوا ہے اور اس میں یہ خوبی ہے کہ وہ انسانوں کے لیے بالکل غیر سمّی ہے۔ ڈی۔ ڈی۔ ٹی سے بھی کم سمّی ہے۔

یہ تالیفی کیمیا دوا (میلا تھیون)، آم کے چڈوں کا پورا صفایا کر دیتی ہے اور ساتھ ہی نباتی کھٹملوں، لال مکڑیوں، چھلکے دار کیڑوں اور نباتی جوؤں کی روک تھام میں کارگر ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آئندہ نئی نئی بہتر حشرات کش دوائیں ایجاد ہو جائیں جن سے زیادہ اچھے نتیجے حاصل ہوں لیکن موجودہ حالات میں تو فصلوں اور خاص کر آموں کی حفاظت کے لیے میلا تھیون ایک بہترین دوا ہے۔

آموں کی بہار میں خزاں کی روک تھام

آم ہمارے ملک کا ایک نہایت لذیذ و دل کش پھل ہے جس کی بہار کا زمانہ مختلف خطوں میں مختلف مہینوں میں ہوتا ہے۔ آم کے درختوں پر پھول (جنہیں عام طور پر "مور" کہتے ہیں) جنوب میں فروری تک تقریباً ختم ہو جاتے ہیں جب کہ شمال میں وہ شروع ہونے کو ہوتے ہیں۔

مگر پھولوں کی بہار خواہ کتنی ہی اچھی ہو، یہ کہنا مشکل ہوتا ہے کہ بالآخر ان سے پھلوں کی کیسی فصل حاصل ہوگی۔ اس میں شک نہیں کہ آم ایسا جی دار درخت ہے جو آب و ہوا کے سخت اختلافات کا مقابلہ کرکے مقامی حالات سے جلد ہی اپنے آپ کو مطابق کر لیتا ہے وہ مغربی ساحل کی بارشوں میں بھی اسی طرح پھلتا پھولتا ہے جس طرح کہ دکن اور پنجاب کی خشک و سخت زمینوں میں۔

ایک دل چسپ خصوصیت یہ ہے کہ بعض معیاری قسموں کے آموں کو چھوڑ کر، ہر قسم کا آم اپنا ایک مخصوص ذاتی خاصہ رکھتا ہے اور اپنی نظیر آپ ہی ہوتا ہے اور کوئی نہیں کہہ سکتا کہ اس قسم کے سب آم اسی طرح ہوں گے۔ درحقیقت یہ جاننا مشکل ہوتا ہے کہ اس کی گٹھلی یا پودے سے اسی طرح کے آم پیدا ہوں گے۔ پھر جس طرح کہ ایک انفرادی درخت کے پھل کے متعلق کچھ کہنا ممکن نہیں، اسی طرح یہ اندازہ لگانا بھی مشکل ہے کہ سال بہ سال آموں کی فصل کیسی ہوگی۔ امرائیوں سے چند سال تو بہت اچھی فصل حاصل ہوتی ہے جس کے اسباب کا صحیح علم نہیں ہوتا۔ اس وقت بھی جب کہ قریب قریب تاذک، سفید پھولوں اور شگوفوں سے اس قدر لدے ہوئے ہوتے ہیں کہ مور گہرے سبز پتوں پر بالکل چھا جاتے ہیں اور پتے مشکل سے نظر آتے ہیں۔ کوئی شخص یقین کے ساتھ پیش گوئی نہیں کر سکتا کہ اس پُر بہار فصل سے اچھی فصل حاصل ہوگی۔ بات یہ ہے کہ آم کے ابتدائی جنینی درجوں میں اس کے بہت سے دشمن تاک میں لگے رہتے ہیں۔

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ ابر آلود موسم کی مرطوب گرمی آموں کی عالمگیر تباہی و بربادی کا سبب ہوتی ہے، مگر درحقیقت اس وسیع تباہی کا اصلی سبب ایک اچھلنے والا چڑا مین گو ہوپر ہوتا ہے جس کی دل بادل فوج آم کے پھولوں پر حملہ آور ہوکر ان کے شگوفوں اور چوٹی کے نرم پتوں پر چمک دار سیاہ داغ پیدا کر دیتی ہے جس سے پھول جھڑ جاتے ہیں۔ یہ چڑے چھوٹے چھوٹے بھورے رنگ کے مخروطی شکل کے اور نہایت تیز جست کرنے والے ہوتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے فاصلوں تک اچھل کر، پھدک کر چھلانگیں مارتے رہتے ہیں اور آم کے مستقل باشندے ہیں۔ ان کے تنوں اور شاخوں پر بکثرت رہتے ہیں اور اپنے منہ کے تیز نالیدار حصوں سے نرم ڈالیوں کو چھید چھید کر پودے کا رس پیتے اور اس سے غذا اور طاقت حاصل کرتے رہتے ہیں۔ پتوں پر یہ ایک میٹھا روغنی مواد خارج کرتے ہیں اور اس روغنی مواد پر ایک قسم کی سیاہ پھپھوندی "کاجل پھپھوندی" (SOOTY MOULD) پیدا ہوکر پتوں پر سیاہ دھبے ڈال دیتی ہے۔

ان اچھلنے والے چڑوں کی پیدائش کا خاص زمانہ دسمبر سے مارچ تک ہوتا ہے اور یہی زمانہ آم کے درختوں پر پھول (مور) آنے کا موسم بہار ہوتا ہے۔ بالغ چڑے پھولوں کی نرم ڈنڈیوں میں اپنے انڈے پیوست کر دیتے ہیں جن سے چار دن تا ایک ہفتہ میں ننھے ننھے چیونٹی نما چڑے (جن کے پر نہیں ہوتے) نکل نکل کر پھولوں اور ڈنڈیوں کو کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ رفتہ رفتہ ان کی جسامت بڑھ کر ان کے پر پھوٹ نکلتے ہیں۔ ان کی ایک نسل تیار اور مکمل ہونے میں ایک مہینے سے زیادہ نہیں لگتا۔ چناں چہ پھولوں کے ایک ہی شگوفہ پر ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ چڑوں کا ملنا عام ہے۔ ابر والے اور مرطوب موسم میں ان کی پیدائش میں بڑی سرگرمی اور تیزی پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی واسطے یہ عام عقیدہ پھیلا ہوا ہے کہ آم کے پھولوں کی بربادی ایسے گرم مرطوب موسم کے سبب سے ہوتی ہے۔

نئی کیڑا مار دواؤں کی ایجاد سے پہلے لوگ اپنی امرائیوں کے درختوں پر رال کا ایک ستیال یا مچھلی کے تیل کی رال کا صابن چھڑکا کرتے تھے لیکن اکثر اس سے چنداں فائدہ نہیں حاصل ہوتا تھا لیکن جب ڈی۔ ڈی۔ ٹی بازار میں آگئی تو لوگ اس کا چھڑکاؤ کرنے لگے،

لگانے کے لیے اٹیسہ کا خالص تیل بہت اچھی دوا ہے۔ کچھ دنوں تک برابر لگاتے رہنے سے بال نکل آتے ہیں۔

قبض

سوال:۔ میری عمر ۲۵ سال ہے اور جسم لاغر و کمزور۔ موسم گرما میں جب گرم و خشک ہوا چلتی ہے تو سخت قبض ہو جاتا ہے۔ دست آور دوائیں مضر پڑتی ہیں۔ اس قبض کو دور کرنے کی تدبیر بتائیے۔ (خریدار ہمدرد صحت ۵۸۲۰)

جواب:۔ آپ رات کو مویز منقیٰ ۱۱ دانے اور انجیر ۲ عدد پانی میں بھگو دیجیے صبح کو پانی پی لیجیے اور منقیٰ اور انجیر کو ساتھ لے کر پیدل سیر و تفریح کیجیے اور ایک ایک دانہ منقیٰ اور انجیر کو منہ میں رکھ کر آہستہ آہستہ چباتے جائیے۔ امید ہے کہ سیر سے لوٹتے ہی بافراغت اجابت ہوگی۔ غذا میں زیادہ تر ساگ پات اور سبز ترکاریاں کھائیں۔ گوشت اور دوسری ٹھوس غذائیں بہت کم استعمال کریں۔

ہاتھ پاؤں کی ٹھنڈک

سوال:۔ کیا یہ حقیقت ہے کہ بدن کے کسی حصے میں دورانِ خون کے رک جانے سے وہ حصہ سرد پڑ جاتا ہے۔ مثلاً ہاتھ اور پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں کیا کیا جائے؟ (ایم۔ یو۔ اوری)

جواب:۔ بدن اور اس کے کسی حصے کا گرم رہنا خون کی گرمی پر موقوف ہے جب کسی حصہ جسم کا دورانِ خون رک جاتا ہے یا کم ہو جاتا ہے تو وہ حصہ یقیناً ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ دورانِ خون کا مرکز قلب ہے۔ جب دل کمزور ہو جاتا ہے اور پوری قوت کے ساتھ شریانوں میں خون کی پمپنگ نہیں کر سکتا تو بدن کے دور کے حصوں (مثلاً ہاتھ پاؤں) میں خون کا دوران سست ہو جانے سے وہ ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں مقوی قلب دواؤں، مثلاً جواہر مہرہ اور دواء المسک جواہر والی کے استعمال کرنے سے حالت اعتدال پر آسکتی ہے۔ عام حالات میں ہاتھ پاؤں کو ملنے سے بھی وہاں کا دورانِ خون صحیح ہو جاتا ہے اور ان میں گرمی لوٹ آتی ہے۔

موٹے ہونٹ

سوال:۔ میرے دوست کا ناک نقشہ اچھا ہے۔ لیکن ان کے ہونٹ موٹے اور بھدے ہیں۔ جو اُن کے خوبصورت چہرے پر ایک بہت بدنما معلوم ہوتے ہیں کیا ان ہونٹوں کو پتلا اور خوش نما کیا جا سکتا ہے؟ (ایک خریدار)

جواب:۔ موٹے ہونٹوں کو پتلا بنانے کا کوئی علاج نہیں ہے۔ آپ اپنے دوست کو صبر و شکر کی تلقین کیجیے۔ لیکن اگر وہ ایسا نہیں کر سکتے اور ذی استطاعت ہیں تو انھیں پیرس جانے کا مشورہ دیجیے جہاں پلاسٹک سرجری کے ذریعے ناقص اور بھدے اعضاء کو درست کیا جا سکتا ہے۔

پائریا کے نقصانات

سوال:۔ پائریا سے کیا نقصان پہنچتا ہے اور اس سے کس طرح محفوظ رہ سکتے ہیں؟ (محمد قاسم۔ خریدار ۵۸۹۵)

جواب:۔ پائریا کا ایک عام نقصان یہ ہے کہ مریض کے منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ وہ دوسرے آدمی سے باتیں کرتے وقت احساس کمتری میں مبتلا ہوتا ہے اور اس بو کی وجہ سے خود بھی ناگواری محسوس کرتا ہے۔ دانتوں کے کمزور پڑ جانے سے غذا کو اچھی طرح چبایا نہیں جا سکتا، اس لیے مریض کا ہضم خراب ہو جاتا ہے اور غذا کے ساتھ خون اور پیپ کے شامل ہونے سے متلی اور قے آنے لگتی ہے۔ معدے اور آنتوں میں ورم ہو جاتا ہے گٹھیا کی شکایت ہو جاتی ہے اور آنکھ ناک کی متعدد شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بعض مریض اس کی وجہ سے تپ دق کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان آفتوں سے محفوظ رہنے کے لیے کھانا کھانے کے بعد منہ اور دانتوں کو صاف کرنا بہت ضروری ہے۔ اس کے سوا روزانہ صبح کو دانتوں کو مسواک یا داتون سے صاف کیا جائے۔ میٹھی اور ترش غذائیں کم کھائی جائیں۔

آنکھوں کے نیچے گڑھے

سوال:۔ میری آنکھوں کے نیچے گڑھے پڑ گئے ہیں۔ ان کو دور کرنے کی کوئی تدبیر بتائیے۔ (محمد خالد فیض آباد)

جواب:۔ آپ کی صحت کمزور معلوم ہوتی ہے۔ اگر کوئی خاص مرض ہو تو اس کا علاج کرا لیجیے، ورنہ صحت کو بہتر بنانے کے لیے حفظ صحت کے اصول پر عمل کیجیے۔ روزانہ صبح و شام پیدل سیر و تفریح کیجیے جسم کی مالش کرا لیجیے۔ دودھ، گھی، مکھن، ملائی، انڈے اور تازہ پھل کھائیے۔ ان تدابیر پر عمل کرنے سے آپ کے جسم میں خون زیادہ پیدا ہوگا اور آنکھوں کے گڑھے غائب ہو جائیں گے۔

اسگند اور مانڈ کے فائدے

سوال:۔ اسگند اور مانڈ (چاولوں کی پیچ) کے فائدے کیا ہیں؟ (سید محمد عمر)

جواب:۔ اسگند جسم کو طاقت دیتی اور قوتِ باہ کو بڑھاتی ہے۔ محلل بھی ہے۔ (وجع المفاصل (گٹھیا) کو دور کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کمر کے درد کے لیے بھی مفید ہے۔ مانڈ یعنی چاولوں کی پیچ غذائیت رکھتی ہے۔ پیشاب خوب لاتی اور اس کی جلن کو دور کرتی ہے۔

سوال و جواب

خلیات (سیلز)

سوال:- میں حکیم ہوں نہ ڈاکٹر، البتہ فن طب سے دلچسپی ضرور رکھتا ہوں، اس لیے طبی مضامین کے مطالعہ کا شوق ہے۔ لیکن بعض اصطلاحات سے واقف نہ ہونے کی وجہ سے ان مضامین سے پورا استفادہ نہیں کر سکتا۔ ان اصطلاحات میں ایک اصطلاح "خلیات" بھی ہے۔ براہ کرم ان کی ماہیت سے آگاہ کیجیے۔

(تصدق حسین)

جواب:- ہمارا جسم ظاہر میں جلد، بال، عضلات، ہڈیوں اور رگوں پٹھوں کا مرکب نظر آتا ہے، لیکن اگر ان میں سے ہر چیز کا تجزیہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ درحقیقت یہ سب چیزیں نہایت باریک باریک ذرات سے مل کر بنی ہیں۔ یہ باریک ذرات ہی فن طب کی اصطلاح "خلیات" (خلیہ کی جمع) کہلاتے ہیں۔ بعض انھیں "کرویات" بھی کہتے ہیں اور انگریزی میں یہی ذرے "سیلز" کہلاتے ہیں۔ مختلف ساختوں کے خلیات مختلف شکل کے ہوتے ہیں۔ جلد کے خلیوں کی شکل الگ ہوتی ہے۔ اعصاب اور عضلات کے خلیات ایک دوسرے سے مختلف شکل رکھتے ہیں، البتہ تمام قسم کے خلیات انڈے کی سفیدی کے مانند رقیق لعاب دار شفاف رطوبت سے بنے ہوئے ہوتے ہیں اور اس رطوبت کو ایک نہایت باریک صاف اور شفاف جھلی گھیرے ہوئے ہوتی ہے۔ یہ خلیات عموماً ۱/۱۰۰۰ سے ۱/۱۰ انچ تک کی جسامت کے ہوتے ہیں اور خوردبین سے ہی نظر آ سکتے ہیں۔ انھیں خلیات کے تہ بر تہ ملنے سے ہمارا جسم بنتا ہے۔ گویا یہ ہمارے جسم کی تعمیر کرنے والی اینٹیں ہیں۔

پیٹ بڑھ رہا ہے

سوال:- میری عمر ۱۸ سال ہے، لیکن ابھی سے میرا پیٹ بڑھ رہا ہے، کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل کرنے سے پیٹ کا بڑھنا رک جائے۔ (ابراہیم بنگلانیلی)

جواب:- معلوم ہوتا ہے کہ آپ کھاتے خوب ہیں، لیکن محنت مشقت کا کوئی کام نہیں کرتے۔ آپ مٹھائی اور گھی، دودھ مکھن کم استعمال کیجیے۔ روزانہ ڈنڑ لگائیے اور دوسری ورزشیں کیجیے اور بطور دوا کھانا کھانے کے بعد جوارش لبوب ۴-۶ ماشہ کھایا کیجیے۔ مہینہ چالیس روز ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کے پیٹ کا بڑھنا رک جائے گا اور بڑھا ہوا کم ہونے لگے گا۔

نیرے کے خواص

سوال:- نیرے کے (جو دکن میں پیدا ہوتی ہے اور سینڈھی کی ابتدائی شکل ہے) افعال و خواص کیا ہیں اور کیا اسے بچوں کو بھی دے سکتے ہیں؟

(س۔ ع۔ رحمٰن۔ حیدرآباد دکن)

جواب:- نیرے، سینڈھی اور تاڑی تقریباً ایک ہی قسم کے مشروب ہیں۔ بدن

کو غذائیت دیتے، دماغ و اعصاب کو تقویت بخشتے ہیں، مفرح ہیں، تھکن کو دور کرتے ہیں، قبض کو دور کرتے اور بھوک لگاتے ہیں، مقوی باہ ہیں، پیشاب کھل کر لاتے ہیں۔ یہ کچھ دیر رکھ چھوڑنے سے نشہ آور ہو جاتے ہیں، اس لیے ان کو تازہ استعمال کرنا ہی مناسب ہے۔ تازہ حالت میں بچوں کو بھی استعمال کرا سکتے ہیں۔ بوڑھوں اور کمزوروں کے لیے نہایت مفید چیز ہے۔ بیماری سے شفایاب کمزوروں کی تقویت کیلیے بہت اچھا مفرح و مقوی مشروب ہے۔

عجیب و غریب کنویں

سوال:- ضلع تھانہ کے ایک موضع میں متعدد کنویں ہیں، جن کا پانی گرم نکلتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ اس پانی میں نہانے سے جذام (کوڑھ) اور جلدی امراض کے مریض اچھے ہو جاتے ہیں۔ وہاں بہت سے مندر بھی بنائے ہوئے ہیں اور ان کنووں کے پانی کے فائدوں کو دیوی اور دیوتاؤں کا کرشمہ سمجھتے ہیں۔ براہ کرم طبی نقطۂ نگاہ سے روشنی ڈالیے۔ (عبداللہ خان)

جواب:- ایسے کنویں اور چشمے ملک کے دوسرے علاقوں میں بھی ہیں۔ ان کنووں اور چشموں کے پانی میں گندھک جیسی معدنی اشیاء کی آمیزش ہوتی ہے، جن کی وجہ سے اس پانی کے پینے اور اس میں نہانے سے جلدی امراض کھجلی، داد، جذام (کوڑھ) وغیرہ کو فائدہ پہنچتا ہے۔

بینیٹھ (آٹن)

سوال:- میرے چھوٹے بھائی کے پیروں کے تلووں میں بینیٹھ (آٹن) پڑے ہوئے ہیں اور پھوڑے کی طرح دکھتے ہیں۔ چلنے پھرنے سے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ ان کو دور کرنے کی تدبیر بتائیے۔ (خریدار ۴۸۲۳)

جواب:- ویسلین لگا کر ان آٹنوں کو دور کیا جائے۔ اس کے بعد استرے یا بلیڈ سے سخت حصے کو کاٹ دیا جائے اور برابر ویسلین لگاتے رہیں۔ جوتے ملائم چمڑے کے پہنیں۔ جوتا پہنتے وقت تلووں کے نیچے روئی کی گدی رکھیں اور جراب استعمال کریں۔ امید ہے کہ کچھ دنوں تک ان تدابیر پر عمل کرنے سے ان آٹنوں کا بڑھنا رک جائے گا۔

مقوی دماغ غذائیں اور بال اگانے والی دوا

سوال:- ایسی غذائیں بتائیے جن کے کھانے سے دل، دماغ اور آنکھوں کو تقویت پہنچے اور کوئی ایسی دوا بھی تحریر کیجیے جس کے لگانے سے داڑھی مونچھوں کے بال نکل آئیں۔

(ایم۔ یو۔ اوری)

جواب:- جو غذائیں بدن کی پرورش کرتیں اور عمدہ خون پیدا کرتی ہیں، وہ دل، دماغ اور آنکھوں کو بھی قوت بخشتی ہیں، لیکن اس مقصد کیلیے دودھ مکھن ملائی، انڈے، مچھلی، بکرے کا بھیجا، مغزیات جیسے مغز بادام، مغز پستہ، مغز ناریل، کاجو وغیرہ، اور تازہ میٹھے پھل خصوصیت سے مفید ہیں۔ داڑھی مونچھوں کے بال

کیفین کے مشروبات

ان بہت سے زہروں میں سے، جن کا انسان نے اپنے آپ کو عادی بنالیا ہے کیفین سب سے زیادہ استعمال ہونے والی زہر ہے۔ یہ زہر ایک معنوی محرک ہونے کی وجہ سے مختلف مشروبات کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ان مشروبات میں کافی کا درجہ پہلا ہے جو دنیا کا سب سے مقبول مشروب ہے۔ سوال یہ ہے کہ یہ زہر کہاں سے آتا ہے، یہ کن کن مشروبات میں پایا جاتا ہے، ایک گلاس میں اس کی کتنی مقدار ہوتی ہے اور انسانی جسم کے رگ پٹھوں پر اس کے کیا اثرات پڑتے ہیں؟

کیفین دنیا کے سارے براعظموں میں پھیلے ہوئے مختلف قسم کے نباتات میں پائی جاتی ہے۔ اس اعتبار سے یہ زہر دنیا کے دوسرے پودوں کے اجزا سے جو صرف کسی ایک خاص قسم کے پودے میں پائے جاتے ہیں، مختلف ہے۔ دنیا کے جس خطہ میں بھی کوئی پودا ایسا پایا جاتا ہے جس میں کیفین موجود ہے اسے وہاں کے باشندے محرک طور پر استعمال کرنے لگتے ہیں۔

جن پودوں سے کیفین حاصل ہوتی ہے وہ یہ ہیں:

(۱) **کافی**: اس کا پودا زیادہ تر جنوبی امریکا، افریقہ اور عرب میں ہوتا ہے۔ اس کے بھنے ہوئے بیجوں کے ایک سینٹ میں اوسطاً ۲ء۱ فی صد تک کیفین پائی جاتی ہے۔ دنیا میں جتنی کافی پیدا ہوتی ہے، اس کی نصف مقدار امریکا میں خرچ ہوتی ہے۔ یہ امریکا میں سب سے زیادہ درآمد ہونے والی اشیا میں سے ہے۔ سنہ ۱۹۵۲ء میں ۳۰۰ ارب پونڈ کافی امریکا میں درآمد کی گئی، جو ہر ۱۴ سالہ امریکی کے لیے روزانہ ۲ ½ کپ کے حساب سے پڑی۔

(۲) **چائے**: چائے خاص طور پر ہندستان، جاپان اور چین سے دنیا کے دوسرے ملکوں کو بھیجی جاتی ہے۔ چائے کے پتوں میں کیفین بڑی مقدار میں موجود ہوتی ہے، یعنی اکثر ۲ فی صد سے ۳ فی صد تک۔

(۳) **میٹ**: اکثر لوگوں کے لیے یہ بات تعجب خیز ہوگی کہ میٹ کو کسی زمانے میں پیراگوئے کی چائے کہا جاتا تھا۔ اس میں کیفین ایک اہم جزو کی حیثیت سے پائی جاتی ہے۔

(۴) **گورانا**: یہ ایک حریرہ سا ہوتا ہے، جسے برازیل کے لوگ ایک بیل "پالیادہ" سے تیار کرتے ہیں۔ اس مشروب میں کیفین کی مقدار ۵ء۴ فی صد تک ہوتی ہے۔

(۵) **کولا**: کولا کی سوکھی گری، جسے مغربی افریقہ کے لوگ منہ میں ڈال کر چوستے ہیں، ۵ء۲ فی صد کیفین رکھتی ہے۔

چاکلیٹ: کوکو کے کچلے ہوئے بیج، جو زیادہ تر وسطی امریکا میں پیدا ہوتی ہے چاکلیٹ پر مشتمل ہوتے ہیں۔ چنانچہ چاکلیٹ میں کیفین پائی جاتی ہے اور اس کے ہمراہ ایک اور جزو تھیو برومائن بھی پایا جاتا ہے۔

ایک ٹیبل اسپون کافی میں، جو عام طور پر ایک کپ کافی بنانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے، نصف گرین سے ۳ گرین تک کیفین پائی جاتی ہے۔ چائے میں کافی کے بمقابلہ کیفین کی مقدار دوگنی ہوتی ہے، لیکن اگر ایک کپ چائے تیار کرنے کے لیے بہت قلیل مقدار میں چائے کی پتی استعمال کی جائے تو پھر کیفین کی مقدار کا تناسب گھٹ جاتا ہے۔

اکثر لوگ خیال کرتے ہیں کیفین نظام اعصابی کے لیے ایک بہترین محرک ہے۔ ان لوگوں کے نزدیک اس بات کی کوئی اہمیت نہیں ہے کہ اس سے جو تحریک پیدا ہوتی ہے، وہ حقیقی بھی ہے یا نہیں۔ اس کی پیدا کی ہوئی تحریک کا ایک اثر تو یہ ہے کہ اعصاب کے اہم مرکزوں کو یہ اس حد تک متاثر کر دیتی ہے کہ اس سے بے خوابی اور بے سکونی پیدا ہو جاتی ہے۔ اکثر لوگوں پر چائے یا کافی کے استعمال کے بعد اس اثر کا مشاہدہ بآسانی کیا جا سکتا ہے۔ کیفین کے مشروبات کا ایک اثر یہ پڑتا ہے کہ خیالات میں تیزی اور روانی پیدا ہو جاتی ہے۔ سانس کی آمد و رفت بھی تیز ہو جاتی ہے اور تھکن غائب ہو جاتی ہے، لیکن ان سب کے ساتھ ساتھ ذہنی ارتسامات کی رفتار اتنی تیز ہو جاتی ہے کہ غور و فکر کے ساتھ ان کا رابطہ پہلے کے مقابلے میں کمزور پڑ جاتا ہے۔ یکسوئی انتشار میں بدل جاتی ہے۔ قوتِ کارکردگی کم ہو جاتی ہے اور بالآخر سخت الجھن اور پریشانی اس کے آخری نتیجہ کے طور پر سامنے آتی ہے۔

کافی پینے والے رنگروں کے انتخاب کے مقابلے میں عموماً کسی قطعی نتیجہ نہیں پہنچے۔ اسی طرح خاص ہدف کو نشانہ بنانے کی مشق میں بھی وہ کامیاب نہیں ہوئے۔ عام طور پر اس قسم کے محرکات استعمال کرنے کا منشا صرف یہ ہوتا ہے کہ تھکن کو دور کیا جائے، لیکن اس کا اثر یہ پڑتا ہے کہ انسانی جسم کے محفوظ

فن لینڈ کا بے آب غسل

آج کل مغربی ممالک کے تمام بڑے بڑے شہروں میں فن لینڈ کے بے آب غسل کا خبط بہت ترقی پر ہے۔ تھکے ماندے کاروباری لوگ، گھر کے کام دھندوں سے چور چور ہو جانے والی عورتیں، یہاں تک کہ فلم میں کام کرنے والے ایکٹر اور ایکٹرسیں اس امر میں یقین رکھتے ہیں کہ "سٹانا" میں جانا حیرت انگیز طور پر صحت کے لیے مفید ہے۔ اس سے تھکا ماندہ انسان تروتازہ ہو جاتا ہے۔

"سٹانا" ایک قومی ادارہ ہے اور اسے ادارہ کہنا مبالغہ نہیں ہے، اس لیے کہ یہ بات عام طور پر مشہور ہے کہ ایک فن لینڈ کے باشندے کو جب مکان بنانے کا خیال آتا ہے تو وہ پہلے "سٹانا" بناتا ہے اور پھر اسی میں مکان بنا کر شامل کرتا ہے۔ وہاں تو سٹانا کا رواج اس قدر ہے کہ اگر کوئی فن لینڈ کا باشندہ اپنے دوستوں کی دعوت کرتا ہے تو پہلے انہیں سٹانا میں بھیجتا ہے اور پھر کھانا کھلاتا ہے۔

اب سنیے کہ "سٹانا" ہے کیا؟

اصل میں "سٹانا" ایک ایسا ہی غسل خانہ ہوتا ہے جیسے رومن لوگوں کے غسل خانے ہوتے تھے۔ اس غسل خانے میں ایک بڑا سا آتش دان ہوتا ہے، جس میں پتھر ڈال کر انہیں خوب گرم کر لیتے ہیں، یہاں تک کہ وہ بالکل سرخ ہو جاتے ہیں۔ پھر شدید حرارت نکالنے کے لیے ان پتھروں پر پانی ڈالتے ہیں۔ یہاں کی دیواروں میں چاروں طرف صنوبر کی لکڑی لگی ہوتی ہے۔ یہ لکڑی مسام دار ہوتی ہے، وہ پتھروں میں سے نکلنے والی بھاپ کو بہت جلد جذب کر لیتی ہے۔ یہ طریق عمل خشک حرارت پیدا کرتا ہے، جو ترکی غسل کی نمی سے بالکل مختلف ہے، لیکن "سٹانا" کا مقصد بالکل وہی ہے، جو ترکی غسل کا ہے، یعنی پسینہ پیدا کر کے جسم کی صفائی کرنا۔

پہلے گرم پانی کے فوارے سے نہاتے ہیں۔ پھر فوراً اس گرم کمرے میں چلے جاتے ہیں جہاں کا ٹمپریچر ۹۰ ڈگری ہوتا ہے۔ اکثر لوگوں کے لیے صرف دس منٹ اس کمرے میں رہنا کافی ہوتا ہے۔ اس کے بعد دوبارہ گرم پانی کے فوارے سے نہایا جاتا ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس سے ٹھنڈک سی محسوس ہوتی ہے۔ پھر اسی گرم کمرے میں دوبارہ تھوڑی دیر کے لیے جاتے ہیں اور وہاں سے سیدھے بہت ٹھنڈے پانی کے فوارے کے نیچے جا کر نہاتے ہیں۔ ایک خاص بات یہ ہے کہ جب غسل کرنے والا گرم کمرے میں جاتا ہے تو آہستہ آہستہ اس کے جسم کو برچ کی ٹہنیوں سے پنکھا جھلا جاتا ہے تاکہ پسینہ نکل آئے۔ اس کے بعد ہلکی ہلکی مالش کی جاتی ہے اس طرح خشک غسل مکمل ہو جاتا ہے۔

فن لینڈ میں ایک لاکھ "سٹانا" ہیں۔ وہاں تو غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے نہانے کے بجائے نہانے والے "سٹانا" سے نکل آتے ہیں اور برف پر لوٹتے ہیں۔ فن لینڈ کے لوگ کہتے ہیں کہ یہ طریقہ ٹھنڈے پانی کے فوارے سے کہیں زیادہ تقویت بخش ہے۔ دوسری جنگ عظیم کے بعد سے امریکہ کے ۳۶ ہوائی اڈوں پر غسل خانے قائم کر دیے گئے ہیں۔ تجربے سے معلوم ہوا کہ ہوابازوں کی تھکن دور کرنے کا یہ سب سے اچھا طریقہ ہے۔

ہالی وڈ میں بھی اب بہت سے "سٹانا" قائم ہو گئے ہیں اور خوب چل رہے ہیں۔ وہاں سٹانا میں جانا فیشن سمجھا جاتا ہے۔ جرمنی میں بھی ان غسل خانوں کا رواج ہو رہا ہے۔ ناروے کے ایک ایکٹر اِرکسین کا ارادہ ہے کہ لندن میں بہت سے "سٹانا" قائم کرے۔ اس نے ایک "سٹانا" کھولا تھا وہ خوب چل رہا ہے۔

اِرکسین کا بیان ہے کہ جب سے میں لندن میں آیا ہوں، یہاں "سٹانا" نہ ہونے کی وجہ سے سخت پریشان تھا۔ آخر میں نے فیصلہ کیا کہ میں اپنا ایک سٹانا یہاں بناؤں گا۔ پہلے تو اس کے قائم کرنے میں یہاں بڑی مشکلات کا سامنا ہوا، کیونکہ انگلستان کے پتھر آگ میں ڈالنے سے چٹخ جاتے ہیں اور پھٹ جاتے ہیں۔ میں سیدھا ناروے پہنچا اور وہاں سے بہت سے پتھر اور دیواروں میں لگانے کے لیے کھردری صنوبر کی لکڑی لے آیا۔ اس میں روپیہ بہت صرف ہو گیا، یعنی تقریباً پچاس ہزار روپیہ لگ گیا۔ معمولی طور پر "سٹانا" بنانے میں زیادہ روپیہ صرف نہیں ہوتا، بہ شرطیکہ صحیح قسم کے پتھر مل جائیں اور مسام دار صنوبر کی لکڑی دستیاب ہو جائے۔

کناڈا کے بہت سے باشندوں نے بھی اپنے اپنے گھروں میں "سٹانا" بنا لیے ہیں۔ وہ بھی فن لینڈ والوں کی طرح برف پر لوٹتے ہیں، کیونکہ ان کے ملک میں بھی برف کی کمی نہیں ہے۔

"سٹانا" کے خشک غسل سے مٹاپا بھی کم ہو جاتا ہے، بالکل اسی طرح جیسے ترکی غسل سے کم ہو جاتا ہے۔

فن لینڈ میں "سٹانا" کا رواج تقریباً ایک ہزار سال سے چلا آ رہا ہے۔ ہاں اور ملکوں میں اس کا رواج حال ہی میں ہوا ہے اور اس میں تو شک ہی نہیں کہ فن لینڈ کا باشندہ دنیا میں چاہے کہیں جائے "سٹانا" قائم کرنے کی کوشش کرے گا۔

انسان بہرا ہو رہا ہے

امریکا اور انگلستان کی طبی اور سائنٹفک تجربہ گاہوں میں جو امتحانات کیے گئے، ان سے یہ بات واضح ہوئی کہ ہر نئی نسل، جو پیدا ہو رہی ہے پچھلی نسل سے زیادہ بہری ہے۔ اصل میں یہ شہری زندگی کے روز افزوں شور و غل کا قدرتی جواب ہے۔

بعض ماہرین مثلاً لارڈ ہارڈر، جو برطانیہ کی ملکہ الزبتھ دوم کے طبیب خاص ہیں، شہروں کے شور و غل کو اور بھی زیادہ نقصان رساں بتاتے ہیں۔ لارڈ ہورڈر کہتے ہیں کہ آج کل لوگ ذیابیطس سے اور دلوں کے سخت پڑ جانے سے زیادہ تعداد میں مر رہے ہیں اور بڑی تعداد میں دیوانگی اور جنون کا شکار ہو رہے ہیں۔ ان سب عارضوں کا سبب ایک بڑی حد تک شور و غل ہے، کیونکہ شور و غل کا اثر ہمارے نظامِ عصبی پر بہت برا پڑتا ہے۔

واقعہ یہ ہے کہ شور و غل کی بھی ایک مقررہ حد ہے۔ اگر شور اس حد سے گزر جائے تو انسان کے حواس درست نہیں رہ سکتے اور بہت سے بڑے شہروں میں شور و غل اس حد کے قریب تر پہنچ جاتا ہے۔

شور و غل بہت سے لوگوں کو پریشان اور بدحواس ضرور کر دیتا ہے مگر وہ عام طور پر دیوانے نہیں ہو جاتے۔ لیکن ایسے لوگوں کی بھی اچھی خاصی تعداد ہے جن پر شور و غل کا بہت برا اثر ہوتا ہے۔ ان لوگوں کو ڈاکٹر سیرے برتیانکس کہتے ہیں۔

امریکا کی کولمبیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر اپنی تحقیقات کے ذریعہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ زیادہ شور و غل سے نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ دفتروں میں کام کرنیوالے مرد اور عورتیں شور و غل سے مقابلے میں اپنی قوت کا پانچواں حصہ ضائع کرتے ہیں۔ یہ چیز کاروباری لوگوں میں اب بہت اہمیت اختیار کرتی جا رہی ہے۔ چنانچہ امریکا میں جو شمار و اعداد فراہم کیے گئے ہیں، ان سے معلوم ہوتا ہے کہ شہری زندگی کی مصیبتوں میں شور و غل کا درجہ اور مصیبتوں سے زیادہ بلند ہے۔

نیویارک میں پولیس کو شور و غل کی تین لاکھ سے زیادہ شکایتیں سالانہ موصول ہوتی ہیں اور مشینوں کی وجہ سے جو لوگ بہرے ہو جاتے ہیں، ان کے معاوضے کے مطالبات دس ارب روپے سے زیادہ ہیں۔ شور و غل کے بالواسطہ اثرات کاروبار کو اس سے بھی زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ بعض تحقیق کرنیوالے کہتے ہیں کہ امریکا میں شور و غل سے کاروباری کارگزاری کو جو نقصان پہنچ رہا ہے، اس کا اوسط ڈیڑھ کروڑ پچیس لاکھ روپے روزانہ ہے۔ اس کے باوجود شور و غل کا اثر ایک بالکل ذاتی چیز ہے اور کوئی شخص کوئی ایسا متوازن معیار نہیں قائم کر سکتا جہاں پہنچ کر آواز تکلیف دہ اور وبالِ جان بن جاتی ہے۔ موٹر کی آواز ایک موٹر کے شوقین کے کانوں کے لیے موسیقی ہے، لیکن ہو سکتا ہے کہ دوسروں کے لیے وہ تکلیف کا سبب ہو۔ مختلف لوگوں میں آواز کو برداشت کرنے کی قوت مختلف ہوتی ہے۔

ایک گھر کے باورچی خانے میں ایک پانی کی ٹنکی رکھی ہوئی تھی۔ اس ٹنکی میں سے پانی نکلنے کی جو آواز پیدا ہوتی تھی خاوند اسے برداشت کر لیتا تھا اور اس کی پروا نہیں کرتا تھا، لیکن بیوی اس کے شور کو برداشت نہیں کر سکتی تھی۔ یہاں تک کہ وہ کہتی تھی کہ یہ آواز مجھے پاگل بنا دے گی۔

بیسیوں قسم کی آوازیں شہری زندگی کا خاص جزو بن گئی ہیں۔ موٹریں ہیں، ٹرام ہے اور دوسری سواریاں ہیں۔ لوگ آپس میں باتیں کرتے ہوئے چلتے ہیں۔ سوٹ والے انگ فل چلاتے ہیں۔ ٹائپ رائٹر ہیں، ریڈیو ہیں اور خدا جانے کتنی قسم کی آوازیں ہیں کہ کان پھاڑے ڈالتی ہیں، لیکن چونکہ وہ شہری زندگی کا ایک خاص جزو ہیں، اس لیے ہم گویا ان آوازوں کو سنتے ہی نہیں۔ لیکن کوئی غیر معمولی آواز ہمیں اذیت پہنچاتی ہے۔ مثلاً پڑوس میں کوئی شخص اپنی موٹر سائیکل چلانے کی کوشش کر رہا ہے۔ اس کی آواز غیر معمولی ہے اور اس سے ہمیں تکلیف پہنچتی ہے، لیکن وہ سارا شور و غل، جو معمولی ہے اور گویا ہم نہیں سنتے، برابر ہمارے احساس سے ٹکرا رہا ہے اور برابر نقصان پہنچا رہا ہے، ہماری قوتِ کارکردگی پر ضربیں لگا رہا ہے، ہمیں چڑچڑا، تنگ مزاج اور زود رنج بنا رہا ہے اور ہمیں مجبور کر رہا ہے کہ ہم زور سے بولیں اور دوسرے کی آواز بہت غور اور توجہ اور کوشش سے سنیں اور اس طرح آہستہ آہستہ معدے میں ناسور کرنے کے سامان ہو رہے ہیں۔

ان سب باتوں کی وجہ سے یہ امر یقینی سا معلوم ہوتا ہے کہ اگلی نسل یا زیادہ سے زیادہ اس سے اگلی نسل زندگی کے روز افزوں شور و غل کی عادی ہو جائے گی اور اپنی آواز دوسروں کو سنانے کیلیے اس شور و غل سے اونچی اٹھائے گی اور حالت یہ ہو جائے گی کہ معمولی گفتگو چیخ و پکار کے ذریعے ہوا کرے گی۔ اب سے کچھ ہی مدت پہلے تک شور و غل کا کوئی قانونی پیمانہ نہیں تھا، اس لیے کسی شور کرنیوالے پڑوسی کے خلاف چارہ جوئی نہیں کی جا سکتی تھی، لیکن اب کم سے کم مغربی ممالک میں ایک حد مقرر کر دی گئی ہے کہ شور و غل اس سے زیادہ نہیں ہوگا۔

شاید سب سے اہم شور جس کو اگلے چند سال کے اندر قابو میں لانا پڑے گا، ہوائی جہاز کے انجن کا شور ہے۔ اس کو قابو میں لانے کے متعلق کام شروع ہو گیا ہے۔ اگر ہم سب کو بہرے پن کا شکار نہیں بننا ہے تو شور و غل کم کرنے کے سلسلے میں کچھ نہ کچھ کرنا پڑے گا۔ یہ واقعہ ہے کہ ہم برابر بہرے ہوتے جا رہے ہیں۔ حال ہی میں تحقیقات کی گئی تو معلوم ہوا کہ جو لوگ بعض ایسے پیشے میں ہیں، جہاں شور و غل ہوتا رہتا ہے یا آوازیں پیدا ہوتی رہتی ہیں وہ کسی ایسے شخص کی معمولی گفتگو نہیں سن سکے، جو ان سے تین فٹ کے فاصلے پر کھڑا تھا۔

اس وقت جو حالت ہے، اس کا تقاضا تو یہی ہے کہ جدید انداز کے بڑے شہروں میں رہنے والے سب ہی کم سننے لگیں گے۔

خون نے خالی ہو جاتے ہیں۔ اپنے آپ پر اس مشق ستم کی ایک ہی قیمت لوگوں کو ادا کرنی پڑتی ہے اور وہ ہے ان کی صحت کا دیوالیہ پن! یہ خواہش کہ مجھے اوپر اٹھاؤ، اپنے پیچھے پیچھے گرنے دو، کا جذبہ بھی رکھتی ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ایک حادثہ ہو جاتا ہے!

اکثر لوگوں کا تجربہ یہ ہے کہ اگر وہ ہر روز صبح اپنی مقرر چائے کی پیالی نہ پییں گے تو ایک سخت قسم کے دردِ سر میں مبتلا ہو جائیں گے۔ لیکن یہ بات تعجب خیز ہے، کیونکہ اکثر حالات میں خود کیفین ہی دردِ سر کا سبب ہوتی ہے۔ یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ جب آدمی کسی خاص بوٹی کے مسلسل استعمال سے اس کا عادی بن جاتا ہے تو اس کے اعصابی خلیے اس کے اس حد تک عادی بن جاتے ہیں کہ اگر کسی موقع پر اس کا استعمال ترک کر دیا جائے تو چند ناپسندیدہ تکلیفیں شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ دراصل اس بوٹی کی عدم موجودگی کی علامات ہوتی ہیں۔ کیفین بھی اس قسم کی بوٹی ہے کہ اگر اس کو ترک کر دیا جائے تو اس کی عدم موجودگی کے سبب جو اہم ترین علامت ظاہر ہوتی ہے وہ دردِ سر ہے۔

کیفین کی عدم موجودگی سے پیدا ہونے والے دردِ سر کا مطالعہ ڈاکٹر ڈرائس بلخ اور ڈاکٹر پی۔ فائر نے کیا ہے۔ ان کی تحقیقات یہ ہیں کہ ایک ہفتے تک کیفین ایک ترقی پذیر مقدار کے ساتھ عام صحت مند آدمیوں کو دی گئی اور اس کے بعد کسی غیر محرک بوٹی کا کیپسول دیگر ان آدمیوں کو اطلاع دیے بغیر کیفین دینا بند کر دی گئی، جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ ۳۲ آدمیوں کو قطعی طور پر اسی دن دردِ سر کی شکایت ہو گئی، جس دن کیفین بند کی گئی یہ نتیجہ ۸۴ فی صد رہا۔ ۲۱ آدمیوں میں دردِ سر اتنا شدید تھا جتنا کسی آدمی کو اپنی عمر میں تجربہ ہو سکتا ہے۔ ۵ء۶ آدمیوں میں دردِ سر کا آغاز دوپہر کے فوراً بعد ہی ہو گیا اور تین سے چھ گھنٹے میں وہ اپنی انتہائی شدت کو پہنچ گیا، جس سے اختلاج اور دھڑکن کی کیفیت پیدا ہو گئی اور آخر میں سخت قسم کی ذہنی تھکن اور کام کی طرف سے بے رغبتی ظاہر ہوئی۔

اچھا تو اگر کافی میں سے کیفین خارج کر دی جائے تو اس کے اثرات کیا ہوں گے؟ یقیناً کیفین نکالی ہوئی کافی سے دردِ سر اور بے خوابی کی کیفیت پیدا نہ ہوگی لیکن اس سے دوسری خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ کافی کو بھونتے وقت اس میں ایک قسم کا اڑنے والا تیل جسے 'کیفول' کہتے ہیں پیدا ہو جاتا ہے۔ اس تیل ہی سے کافی میں خاص قسم کی خوشبو اور کیف پیدا ہوتا ہے، مگر یہ معدے اور آنتوں میں خراش پیدا کر دیتا ہے۔

نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی کے ڈاکٹر راتھ۔ ای وی اور ایٹکنسن نے بلیوں کو بڑی مقدار میں کیفین دے کر ان کے معدے میں پھوڑے (السر) اور ریاحی تکالیف کی دریافت کی ہے۔ انھوں نے کتنے ہی ایسے لوگوں کو ریاحی امراض کا شکار ثابت کیا جو کیفین استعمال کرتے تھے۔ السر کے ۳۶ مریضوں میں ۷۰ فی صد کے متعلق یہ پتہ چلا کہ کیفین نے ان کو یہ روگ لگایا تھا۔ علمِ طب میں محرکات کے لیے ایک خاص مقام متعین ہے۔ خاص طور پر ایسی اعصابی پستی کو فوری طور پر دور کرنے کے لیے جو نارکوٹک پوائزن کے اثرات سے پیدا ہو محرکات کا عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کیفین بھی قلب اور دورانِ خون میں حرکت پیدا کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے، لیکن اس کا مسلسل استعمال جسم کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس سے نہ صرف یہ کہ قلب کی حرکت غیر معمولی طور پر تیز ہو جاتی ہے، بلکہ اس کی باقاعدگی میں بھی فرق آ جاتا ہے، اختلاجِ قلب کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ اور قلب کی کارکردگی میں کمی آ جانے کے علاوہ اطراف قلب کے اعصاب بے چینی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ نظامِ جسمانی کے اہم اور خاص حصے کیفین کے زہر سے متاثر ہوتے ہیں یعنی قلب، معدہ اور نظامِ اعصاب۔

ییل یونیورسٹی کے سابق پروفیسر اور تھیراپیوٹکس کے ماہر ڈاکٹر او۔ ڈی اس برن کا کہنا ہے کہ "اگرچہ کیفین تولنے ذہنی و دماغی کے لیے بہترین محرک ہے اور ذہنی تھکن کو دور کر کے زیادہ دیر تک کام کرنے کے لائق بنا دیتی ہے، لیکن لیکن یہ کسی طرح اس دماغی آرام کا مقابلہ نہیں کر سکتی جو نیند کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ چنانچہ ہوتا یہ ہے کہ کس طرح یہ اپنے اثر سے تحریک پیدا کرتی ہے، اسی طرح جب اس کا اثر زائل ہو جاتا ہے تو دماغ پہلے سے زیادہ تھکن محسوس کرتا ہے اور اگر یہ مسلسل اور بار بار اس غرض کے لیے استعمال کی جائے اور اس سے نیند روکنے کی کوشش کی جائے، جبکہ ایک آدمی کے لیے یہ ضروری ہو کہ وہ جاگتا رہے تو یہ ایک مستقل ذہنی تھکن پیدا کر دیتی ہے، جس کا علاج پھر مکمل نیند کے ذریعے ہی ہو سکتا ہے۔"

کیفین کی عادت پڑ جانا کسی حالت میں بھی ضروری نہیں ہے چاہے وہ چائے کی شکل میں پی جائے یا کولا یا کافی کی شکل میں۔ ان تینوں کے مضر اثرات انسان پر ایک ہی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ان محرک مشروبات سے بچوں کو خاص طور پر ضرور بچانا چاہیے۔ چائے اور کافی کی طرح کولا شربت بھی بچے کے لیے قطعاً موزوں نہیں ہے۔ کافی، چائے اور کولا مشروبات ایسے ہیں جن کی عادتیں لوگوں کو بہت جلد پڑ جاتی ہیں، لیکن اکثر حالات میں ان سے وہی نقصان پہنچتا ہے جو تمباکو یا الکحل کے استعمال سے پہنچتا ہے۔

اگر یہ دونوں اشیاء مناسب مقدار میں بھی موجود ہوں تو بھی وٹامن 'ڈی' نہایت ضروری ہوتا ہے۔ یہ وٹامن جسم میں کیلسیم کی زیادہ مقدار کو اپنے کنٹرول میں رکھتا ہے اور اس کی وجہ سے آنتوں سے کیلسیم کا انجذاب زیادہ ہوتا ہے۔ اس وٹامن کی پیدائش کا مدار ارگواسیٹرال کی موجودگی پر ہے اور ارگواسیٹرال انسان کی جلد کے اندر آفتاب کی شعاعوں سے فعال ہو جاتا ہے، لیکن اب تک یہ صحیح طور پر واضح نہیں ہو سکا کہ یہ عمل کیوں کر واقع ہوتا ہے، کیوں کہ ماورا بنفشی شعاعوں کی قوتِ نافذہ بہت کم ہے، یعنی صرف ایک ملی میٹر۔ وٹامن ڈی کی زیادتی سے کیلسیم کی زیادہ مقدار جسم میں جمع ہو جاتی ہے۔

حیوانات کو بعض قسم کے غلّے مثلاً مکا اور جو کی غذا دینے سے وٹامن 'ڈی' پر منفی اثر ہوتا ہے، لیکن اگر ان غلّوں کے آٹے کو ان شعاعوں میں منکشف کیا جائے تو ان میں یہ وٹامن پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ایّامِ سرما میں دودھ کے اندر اس وٹامن کی کمی ہو جاتی ہے، لیکن مذکورہ بالا عمل سے یہ کمی پوری ہو سکتی ہے۔ یورپ کے شفاخانوں اور بعض گھروں میں دودھ کو ان شعاعوں میں رکھا جاتا ہے، تاکہ دودھ سے یہ وٹامن کثیر مقدار میں حاصل ہو سکے۔ اس کے علاوہ یہ شعاعیں دودھ کو ہر قسم کے مضر جراثیم سے بھی پاک و صاف کر دیتی ہیں اور دودھ کے ذائقہ میں کچھ بھی فرق نہیں آتا۔

جو کارخانے ڈبوں میں دودھ کا سفوف بند کر کے بیچتے ہیں، مدّت سے اس تلاش میں تھے کہ کوئی چیز ایسی دستیاب ہو جائے، جس سے ان کا دودھ نہ خراب ہوا کرے۔ چنانچہ وہ بھی ان شعاعوں کی تاثیر سے واقف ہونے کے بعد اپنے مقاصد میں کامیاب ہو گئے اور اب اپنے دودھ کو ان شعاعوں کے اندر رکھنے کے بعد ڈبوں میں بند کرتے ہیں۔ کچے پھلوں کو بھیجنے میں بھی یہی مشکل تھی کہ وہ راستے میں خراب ہو جایا کرتے تھے، لیکن اب ان شعاعوں میں رکھنے کے بعد اوّل تو وہ جلد ہی پک جاتے ہیں، دوسرے خراب ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔ مکھن اور کاڈلیور آئل میں حالانکہ وٹامن ڈی بکثرت ہوتا ہے، مگر پھر بھی ان پر یہ شعاعیں ڈالی جاتی ہیں۔

امریکا وغیرہ میں اب سوڈا واٹر وغیرہ پر بھی یہی عمل کیا جاتا ہے یعنی انھیں ماورا بنفشی شعاعوں کے لیمپوں کی روشنی میں رکھا جاتا ہے۔ اس عمل سے خوراک کی چیزوں میں وٹامن 'ڈی' پیدا ہو جاتا ہے، جو صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

رانٹجنی شعاعیں یا لاشعاعیں (ایکس ریز) نہایت طاقت ور اثرات کی حامل ہیں۔ اگر ان کو بغیر احتیاطی تدابیر اور غیر محفوظ طریقے پر استعمال کیا جائے تو ان سے ناقابلِ شفا التہاب جلد پیدا ہو کر سرطان تک نوبت پہنچ جاتی ہے اور خون پیدا کرنے والے اعضا پر ان کے تباہ کن اثرات سے غیر تکوینی عدمِ دمویت پیدا ہو کر موت واقع ہو سکتی ہے، لیکن جب ان شعاعوں کو ایک خاص طریقے پر مناسب احتیاط کے ساتھ محدود مدّت تک استعمال کیا جاتا ہے تو ان سے جسم کے خلیات کے نمو میں نمایاں انقلاب پیدا ہو جاتا ہے۔ اس طرح یہ شعاعیں روڈنٹ السر، ہاجکن، سرطان، سپید دمویت، نخاعی جوفیت اور تو با وغیرہ کو شفا بخشتی ہیں۔

گہرے لاشعاعی معالجہ یعنی ان ماؤف ساختوں کے علاج میں جو جسم کی گہرائی میں واقع ہیں، مثلاً سرطان رحم وغیرہ میں زیادہ نفوذ پذیر شعاعیں استعمال میں آتی ہیں کیوں کہ کم نفوذ پذیر شعاعیں وہاں تک پہنچ ہی نہیں سکتیں چنانچہ جلد کو محفوظ رکھنے کے لیے ان شعاعوں کے داخلہ کے رُخ کو بدل دیا جاتا ہے۔

فنسن کی روشنی (فنسن لائٹ) کے ذریعہ قرحۂ قارضہ اور ذئبہ کا علاج کیا جاتا ہے۔ یہ شعاعیں ایک قوسی روشنی سے پیدا ہوتی ہیں، جس کی حرارتی شعاعوں کو روک لیا جاتا ہے اور یہ شعاعیں بنفشی اور ماورا بنفشی شعاعوں پر مشتمل ہوتی ہے۔

برق اور برقی حرارت رسانی ۔ برقی شعاعوں کی حرارت کو اور ان زیر سرخ شعاعوں کو گٹھیا اور درد وغیرہ کی شکایات میں مقامی علاج کے طور پر اور برقی قوت کو فالج، استرخا اور دوسرے عصبی امراض میں استعمال کیا جاتا ہے یعنی جو عضلات قوتِ ارادہ سے انقباض پذیر نہیں ہوتے اور ہیجان میں نہیں آتے انھیں اس قوت کے ذریعے منقبض کرایا جا سکتا ہے، بشرطیکہ ان عضلات کا تغذیہ طبعی ہو اور ان میں ذبول نہ پیدا ہوا ہو۔

برقی شعاعیں دردناک مفاصل کی گہرائی میں داخل ہو کر اپنے لگاتار استعمال سے نہایت منفعت بخش حرارت پیدا کرتی ہیں اور جب ان شعاعوں کو غیر مسلسل اور انقطاعی طور پر عمل میں لایا جاتا ہے تو اس سے عضلات میں تہیج پیدا ہو جاتا ہے اور اس میں خون اور لمف کا دوران قائم رہتا ہے۔ دردناک مفاصل پر استعمال ہونے والی شعاعوں کی طاقت تقریباً ۔۔۔۔۔ وولٹ ہوتی ہوگی یہ شعاعیں باری باری سے مثبت اور منفی ہوتی رہتی ہیں، اور اندازاً ایک سیکنڈ کے ہر دس لاکھویں حصّے کے بعد اپنے نشانات تبدیل کرتی رہتی ہیں، اس لیے ان سے حسّی اور حرکی اعصاب یا عضلات مہیج نہیں ہو سکتے، کیوں کہ یہ دس ہزارویں سیکنڈ کی مدّت میں ہیجان پذیر ہوتے ہیں۔

شعاعیں

الحاج حکیم مجید احمد۔ نادری

کسی روشن اور منیر جسم سے جو روشن لکیریں یا خطوط خارج ہوتے ہیں، انھیں شعاعیں کہتے ہیں۔ ان کے خارج ہونے کی مختلف شکلیں ہوتی ہیں۔ مثلاً اگر یہ شعاعیں کسی ایک مقام سے شروع ہو کر پھیلتی جائیں تو ان کو پھیلنے والی منتشر شعاعیں (ڈائی ورجنٹ ریز) کہتے ہیں اور اگر یہ شعاعیں ایک مقام سے شروع ہو کر بجائے پھیلنے کے ایک نقطہ پر اکٹھی ہو جائیں تو انھیں اکٹھی ہونیوالی یا متقارب شعاعیں (کن ورجنٹ ریز) کہتے ہیں۔ بہت سی شعاعیں بجائے پھیلنے یا اکٹھا ہونے کے ایسی ہوتی ہیں کہ ان کا درمیانی فاصلہ برابر ہوتا ہے اس صورت میں انھیں متوازی شعاعیں (پیرے لل ریز) کہتے ہیں، چنانچہ آفتاب کی شعاعیں عموماً متوازی سمجھی جاتی ہیں۔ جب روشنی کی شعاعیں کسی شفاف جسم مثلاً آئینہ یا پانی وغیرہ سے گزر کر کسی دوسرے کثیف یا دھندلے جسم پر پڑتی ہیں تو اس شفاف جسم سے گزرتے وقت وہ ترچھی یا منحرف ہو کر گزرتی ہیں۔ چنانچہ ان کے اس طرح گزرنے کو انحرافِ شعاع (ری فریکشن) کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ شعاعوں کی اور بہت سی قسمیں ہیں جو مختلف قسم کے جسیم منیر سے خارج ہوتی ہیں۔ یہ شعاعیں اپنی ہیئت اور بنیادی اختلاف کی بنا پر مختلف طبی فوائد کی حامل ہیں جن کا اجمالی طور پر سطور ذیل میں تذکرہ کیا جائے گا۔

قدیم زمانہ ہی میں شعاعوں کے طبی فوائد تسلیم کر لیے گئے تھے اور ان کو حفظانِ صحت اور معالجات میں نمایاں حیثیت دیدی گئی تھی۔ چنانچہ شیخ بوعلی سینا کے کلام سے جیسا کہ انھوں نے کلیاتِ قانون میں جابجا تحریر کیا ہے، اس بات کا بخوبی اندازہ ہو سکتا ہے۔ وہ موجباتِ ہوا کے بیان میں تحریر فرماتے ہیں کہ "اگر مشرقی ہوا رات کے آخری اور دن کے ابتدائی حصہ، یعنی صبح کے وقت چلے تو وہ اپنے ساتھ ایسی ہوا کو لاتی ہے، جو سورج کی شعاعوں سے لطیف ہو جاتی ہے اور اس کی رطوبت بھی کسی قدر تحلیل ہو جاتی ہے۔ مغربی ہوائیں اگر رات کے آخری حصے اور دن کے ابتدائی حصے یعنی صبح کے وقت چلیں تو ان کے ساتھ ایسی ہوائیں ہوتی ہیں جن پہ سورج کی شعاعیں قطعاً عمل نہیں کرتیں، اس لیے وہ انتہائی غلیظ اور کثیف ہوتی ہیں۔" آگے چل کر مقامِ سکونت کے بیان میں تاکید کرتے ہیں کہ "تعمیر مکان ایسی ہونی چاہیے کہ پھر مکان کے ہر حصے میں دھوپ کا گزر بخوبی ہو، کیونکہ دھوپ ہوا کی اصلاح کرتی ہے۔" شیخ نے اسی پر اکتفا نہیں کیا، بلکہ دھوپ میں بیٹھنے کے اثرات کو باقاعدہ بیان کیا ہے اور اس کے معالجاتی نظریے کو بخوبی واضح کر دیا ہے۔ فرماتے ہیں، "گرم تیز دھوپ میں نکلنا اور دھوپ میں خوب دوڑنا فضلات کو سختی کے ساتھ تحلیل کرتا ہے۔ ورم، ڈھیلاپن اور استسقاء کو زائل کرتا ہے۔ ربو وضیق النفس کو فائدہ کرتا ہے۔ کہنہ اور سرد قسم کے درد سر کو زائل کرتا ہے۔ سرد مزاج رکھنے والے دماغ کو قوی کرتا ہے۔ اگر دھوپ میں بیٹھنے پر پسینہ نہ آئے بلکہ اس کا بدن خشک ہی رہے تو ایسی نشست وجع المفاصل، وجع الورک، درد گردہ، جذام اور اختناق الرحم کو فائدہ دیتی ہے اور رحم کو رطوبات سے پاک و صاف کرتی ہے۔" اسی طرح دیگر متقدمین نے بھی اپنی اپنی تصانیف میں آگ کی سینک اور دھوپ کے استعمال کو بسلسلۂ معالجات تحریر کیا ہے۔

موجودہ ارتقائی دور میں شعاعوں کا استعمال ایک باقاعدہ نظام کی صورت اختیار کر چکا ہے اور یہ نظام برابر ترقی کے مدارج طے کرتا جا رہا ہے۔ بڑے بڑے عسر البرء امراض کا علاج شعاعوں سے کامیابی کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ آفتابی شعاعوں کا مفید ماخذ اور ان کے اثرات کی کیفیت دریافت ہو چکی ہے۔ برقی شعاعوں کی شفابخشی بھی منظرِ عام پر آ چکی ہے اور ان متقدمین کے زرّین اقوال کی تصدیق جدید تحقیق اور ریسرچ سے مکمل طور پر ہو چکی ہے، جنھوں نے شعاعوں کے معالجاتی نظریے کو سب سے پہلے دنیا کے سامنے پیش کیا۔ ذیل کی سطور میں جو کچھ تحریر کیا جائے گا، وہ دراصل انھیں بزرگوں کے اجمالی اقوال کی تفصیل ہوگی۔

جدید سائنس نے بغیر کسی شک و شبہ کے ثابت کر دیا کہ بقائے صحت کے لیے آفتاب کی شعاعیں نہایت اہمیت رکھتی ہیں، خاص کر غیر مرئی ماوراء بنفشی شعاعیں (الٹراوایولیٹ)، جو کھلی آنکھوں سے نظر نہیں آتیں۔ یہ شعاعیں ایک دافع سرایت عامل اور وٹامن 'ڈی' تیار کرنیوالی چیز ہیں۔ ہلڈ شلڈسکی نے سنہ ۱۹۱۹ء میں سب سے پہلے اس راز کا انکشاف کیا کہ ماوراء بنفشی شعاعوں سے مرض کساح کا ازالہ ہوتا ہے اور ان شعاعوں سے غذاؤں میں وٹامن 'ڈی' پیدا پیدا ہو جاتا ہے۔ وٹامن 'ڈی' یا آفتابی شعاعوں کی عدم موجودگی سے ہڈیوں اور دانتوں میں بوسیدگی شروع ہو جاتی ہے اور مرض کساح (رکیٹس) پیدا ہو جاتا ہے۔ خون میں فاسفورس کی مقدار کم ہو جاتی ہے، یعنی ۵ ملی گرام فی ۱۰۰ مکعب سینٹی میٹر کے بجائے صرف ۱،۵ ملی گرام رہ جاتی ہے بعد ازاں کیلسیم کی مقدار میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ سورج کی شعاعیں یا وٹامن ڈی غذا کے کیلسیم اور فاسفورس کے غیر متناسب توازن کو درست کرتی ہے۔ چنانچہ ان دونوں اشیاء کا عدم تناسب جس قدر زیادہ ہو، اتنا ہی ان کی اہمیت زیادہ ہوتی ہے، لیکن

زردی مائل (گھاس کے رنگ کا) شفاف، پتلا اور نہایت میٹھا۔ اسکے منہ میں تیزی مطلق نہیں۔ یہ اعلیٰ درجہ کا شہد سمجھا جاتا ہے اور عموماً غذا کے طور پر مستعمل ہوتا ہے۔ دوسرا بادامی رنگ کا اور کسی قدر گاڑھا۔ اس کے منہ میں ہلکی سی تیزی ہوتی ہے۔ یہ اکثر دواؤں میں ڈالا جاتا ہے۔ انگلستان میں ایک قسم کے سیاہ گیہوں کے پتوں پر شہد کی مکھی کی پرورش کی جاتی ہے تو اس سے سیاہی مائل شہد نکلتا ہے اور اس کا موم بھی کالا ہوتا ہے۔ جزیرۂ مدغاسکر میں ایک قسم کا شہد نکلتا ہے، جو نہایت سفید اور مرمریں رنگ کا ہوتا ہے۔

شہد دنیا کے اکثر ملکوں میں پیدا ہوتا ہے، مگر بحیرۂ روم کا خطہ اسکے لیے خاص طور پر مشہور ہے۔ توریت میں فلسطین کو دودھ اور شہد کے نہروں کی زمین کہا گیا ہے۔ (سفر عدد ۲۷ سفر خروج ۳/۱۷)، پرتگال، فرانس شمالی امریکا اور جزائر غرب الہند سے بھی اس کی بہت بڑی برآمد ہوتی ہے۔ ہندستان میں کئی مقامات پر خاص کر دارجلنگ اور نینی تال میں تو کئی اس کے فارم قائم کئے گئے ہیں، مگر اس کے باوجود آسٹریلیا اور کنیڈا سے اس کے سر بند شیشے ہندستان آکر فروخت ہوتے ہیں۔

شہد کے کیمیاتی اجزا کی جب تحلیل کی گئی تو اس میں سے تین طرح کی شکر یعنی انگور کی شکر (ڈکٹروس)، اور ایک قسم کی شکر (لیولوز) جو کھجور کی شکر کے مشابہ ہے اور تھوڑی مقدار میں گنے کی شکر پائی گئی ہے۔ اسکے علاوہ بہت چھوٹا جز دپروٹین کا اور کچھ نمکوں کا بھی اس میں دستیاب ہوا ہے۔ اس کے اندر پانی کی مقدار کوئی پچاس فی صدی ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن 'اے' کم مقدار میں، مگر وٹامن 'بی' کافی مقدار میں پائے گئے ہیں۔ اس کے ۱۰۰ گرام میں ۲۸۸ غذائی کیلوریز بیان کیے جاتے ہیں (ایک گرام = ایک آشہ)

ادویہ کو سڑاند سے بچانے اور ان کا مزہ خوش گوار کرنے کے لیے شہد طب یونانی میں بکثرت مستعمل ہے۔ تقویت بدن اور تقویت باہ کے لیے اسے دودھ میں ملا کر پینے کی سفارش کی جاتی ہے۔ کھانسی اور دمہ میں اسے تنہا یا مناسب ادویہ کے ساتھ کھلاتے ہیں۔ لقوہ و فالج میں اس کا پانی جسے ماء العسل کہتے ہیں، پلانا نہایت سودمند ہے۔ کان سے پیپ بہنے کی صورت میں شہد میں بتی بھگو کر اس پر سہاگہ یا انزروت چھڑک کر کان میں رکھا جائے (دائرۃ المعارف فرید وجدی)۔ بوعلی سینا لکھتے ہیں کہ "وج (نکچ) شہد میں ملا کر صبح و شام چٹانا فالج و لقوہ کا علاج ہے"۔ بچہ کو دودھ پلانے سے پہلے ذرا سا شہد اسے چٹایا جائے۔ اس کی وجہ شارح قانون آملی یہ لکھتے ہیں کہ معدہ میں جو فضول رطوبت ہوتی ہے وہ خشک ہو کر معدہ دودھ کے ہضم کرنے کے لیے آمادہ ہو جاتا ہے۔ دودھ چھڑانے کے بعد روٹی شہد میں بھگو کر بچہ کو کھلائی جائے۔ (شرح قانون آملی ص ۲۹۱)، دانت نکلنے کے زمانے میں روغن بابونہ میں شہد ملا کر بچہ کے مسوڑھوں میں لگانا مفید ہے (ایضاً ج ۲ ص ۲۹۶)، امراض دندان میں مازو کا سفوف شہد میں ملا کر دانتوں پر رگڑنا دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بچوں کے قلاع (منھ آنے کی بیماری) میں ماء العسل یا شراب العسل سے کلی کرانا مفید ہے۔ (ایضاً ص ۲۹۷)، بچوں کو ہچکی کی شکایت میں شہد چٹانے سے کھانا ہضم ہو کر ہچکی موقوف ہو جاتی ہے۔ (ایضاً ص ۳۰۳)، بوڑھوں کے لیے شراب العسل کا استعمال نفع دیتا ہے اور انھیں (اعضاء کے مجاری الدم میں سدہ پڑنے سے) امن میں رکھتا ہے وجع المفاصل کو روکتا ہے۔ بلغم کو کاٹتا ہے۔ (ایضاً ص ۳۰۴) حکیم شریف گیلانی لکھتے ہیں کہ شہد کو روغن گل میں ملا کر زخموں پر لگایا جائے تو جلد مندمل ہوتے ہیں، خصوصاً بلغمی قسم کے۔ گاؤ زبان کے سفوف کے ساتھ پھوڑوں پر باندھو تو بہت جلد پھوٹ کر زخم بھر جاتے ہیں زراوند طویل کے سفوف کے ساتھ گوندھ کر پرانے زخموں کے گڑھوں میں، جہاں گوشت اگانا مقصود ہو، لگایا جائے تو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ بادام تلخ، حب المحلب اور جو کے آٹے کے ساتھ چہرے پر لگاؤ تو رنگ نکھرتا ہے۔ شاہترہ کا سفوف شہد میں ملا کر کھلانے سے کھجلی کا علاج ہوتا ہے۔ رازی لکھتے ہیں کہ تخم ترب پیس کر تھوڑا سا شہد میں پکا کر صبح و شام کھانا باہ کو طاقت دیتا ہے حتیٰ کہ ایک سو بیس برس کا شخص بیس سال والے کی طرح ہو جائے، بشرطیکہ غذا صرف روٹی اور شہد رکھے (تسہیل المنافع ابن ارزق ص ۱۳۰)۔ لہسن اور شہد ملا کر نہار چٹانا بواسیر کے مریضوں کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ (ایضاً ص ۱۳۱) امام سویدی لکھتے ہیں کہ مصبر شہد میں ملا کر بواسیری مسوں پر لگانے سے خون رک سکتا ہے۔ بے بجھا چونا ایک حصہ، شہد چار حصہ، روغن زیتون چار حصہ ملا کر رکھ لیا جائے۔ وقت ضرورت بھڑ یا اور کسی زہریلے جانور کے کاٹنے کی جگہ پر لگایا جائے تو بہت جلد آرام ہوتا ہے۔

شہد کے فائدے اور رسمیں

از حکیم راشد نقوی

شہد انسان کے لیے وہ اعلیٰ درجہ کی مرغوب و لطیف غذا ہے، جو قدیم زمانے سے دنیا میں مستعمل ہے۔ اسے انسان مختلف طریقوں سے استعمال کرتا رہا ہے۔ غذا کے طور پر بھی اور دوا کے طور پر بھی۔ اس کی شراب بھی بنائی جاتی رہی ہے۔ اسے مختلف رسومات میں بھی کام میں لایا گیا ہے۔ مذہبی رسومات میں، شادیوں میں، پیدائش اور موت میں اس کا رواج رہا ہے۔ بعض شاعروں نے تو اسے دیوتاؤں کی غذا کا نام دیا ہے۔ بعض نے اسے سیال روحانی خطاب دیا ہے۔

عہد قدیم سے یہ شادی کی رسومات میں داخل ہے۔ شہد کے میٹھے مزے کا شادی کی شیرینی سے خاص تعلق سمجھا گیا ہے۔ بنگال میں قاعدہ تھا کہ دلہن کے ایک حصہ جسم پر شہد مل دیا جائے۔ اب بھی بلقان کے دیہاتیوں میں رسم ہے کہ دلہن کے کمرے کی دہلیز پر شہد کا لوٹا لٹکا دیا جاتا ہے۔ دلہن کو گھر لے آنے کے بعد مزدور لے روٹی شہد ملا کر کھلائی جاتی ہے (اصول و رسوم اہل بلقان۔ از ولسنڈرٹ) آج کل یونان میں دولہا دلہن شادی کے وقت التار (مذہبی قربان گاہ) جا کر وہاں ایک طواف کر لیتے ہیں اور دلہن کے منہ پر شہد لیپا جاتا ہے اور لوگ کسی میٹھی اور نرم چیز سے دولہا دلہن کو پھینک مارتے ہیں۔ ہندستان میں بھی کئی قوموں میں عہد قدیم سے دلہن کے گھر آنے کے بعد اسے شہد اور دودھ پلانا ضروری سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح پیدائش کی رسموں میں بھی اس کا دخل ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے ساتھ ہی اسے شہد چٹانے کی اکثر ممالک میں ایک قدیم رسم ہے۔

عہد قدیم سے یہ مذہبی عبادتوں اور قربانیوں کی رسموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ مدغاسکر میں نئے سال کی عید کے موقع پر شہد اور چاول ملا کر بادشاہ اور ملکہ اور دوسرے مہمانوں کے آگے رکھا جاتا ہے (انسائیکلوپیڈیا ریلیجین اینڈ ایتھکس۔ ج ۶ صفحہ) قدیم بت پرستوں کے مذہبی مراسم میں شہد کی خاص اہمیت تھی، مگر یہودیوں میں آ کر یہ ممنوع قرار دیا گیا۔ (سفر لاوی ۲؍۱۱) اکروپلس (قدیم یونانی خانقاہ) کے مجاوروں کو مہینے میں ایک مرتبہ شہد کی روٹی ضرور کھلائی جاتی تھی۔ شہد دودھ یا پانی کے ساتھ ملا کر یونانی مُردوں کے آگے رکھتے تھے۔ مصریوں میں مُردوں کے ساتھ قبر میں رکھنے کا رواج تھا۔ چنانچہ اب بھی بعض قدیم قبریں کھدائی میں نکلی ہیں ان میں سے شہد کے مرتبان بھی نکل آئے ہیں۔ ان لوگوں میں رواج تھا کہ حجوتی دیوی کی نیاز میں شہد کی روٹی ضرور پکائی جائے۔ (انسائیکلوپیڈیا۔ ایضاً)

شہد کی روٹی جسے ہنی کیک کہتے ہیں، آٹے میں شہد اور مکھن ملا کر خاص طریقے پر پکائی جاتی تھی۔ قدیم زمانے میں اس کی شراب بھی بنائی جاتی تھی۔ ہندو اسی کو "سائل روحانی" کہتے تھے۔ شہد ایک حصہ، پانچ حصے پانی میں ملا کر رکھ دیا جائے تو کچھ دنوں بعد شہد کی ہلکی سی شراب بن جاتی ہے، جسے عرب میں "نبیذ" کہتے ہیں۔ ایسی شراب یمن میں زیادہ تر بنائی جاتی تھی جسے بتع کہا جاتا تھا۔ (صناعۃ العرب نوفل جرجس) شہد میں میوہ ڈال کر محفوظ کیا جاتا تھا۔ دودھ یا مکھن میں ملا کر اس سے مہمانوں کی تواضع کی جاتی تھی۔ شکر کی ایجاد سے پہلے مٹھائیوں میں بجائے شکر کے یہی ڈالا جاتا تھا۔

عہد قدیم سے یہ بطور دوا مستعمل رہا ہے۔ مصر میں اسے اکثر امراض کی نہایت نافع دوا سمجھا جاتا تھا۔ چین نے ایسے امراض کی ایک لمبی فہرست دی ہے، جن کی دوا محض شہد تھی، یا کسی ایک دوا کے ساتھ شامل کیا جاتا تھا (انسائیکلوپیڈیا برٹانیکا) یونانی اس غذا کو جس میں شہد ملایا جاتا تھا عمر طویل کرنے والی غذا سمجھتے تھے۔ کہتے ہیں کہ دیموقراطیس نے اپنی موت کو شہد سونگھ کر اور اس کے ابخرے لے کر کئی سال پیچھے کر دیا۔ جالینوس لکھتا ہے، شہد اکثر امراض کی بہترین دوا ہے۔ برانڈ کی کتاب "پاپولر انٹی کیٹیز" کے مطابق یونانیوں میں پرانا شہد بخار اور صفرا کا خاص علاج تھا اور قوت مردمی اور عام قوت کو بڑھانے والا نسخہ خیال کیا جاتا تھا۔ ہندستان کے قدیم وید بھی اس کے بہت سے صحی فائدے بیان کرتے ہیں۔ برٹش مشرقی افریقہ میں ایک عام قاعدہ پایا جاتا ہے کہ عورت کو زچگی کے بعد ایک لمبے عرصے تک غذا کے ساتھ صرف شہد کا پانی پلاتے ہیں۔ (سفرنامہ باریٹ (Barret)۔ مشرقی افریقہ)

قرآن مجید میں بھی شہد کے صحی فوائد پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ سورۂ نحل میں شہد کی مکھی کا ذکر کرنے کے بعد فرمایا گیا ہے "ویخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس" (اس کے پیٹ میں سے ایک رس نکلتا ہے، جس کے کئی رنگ ہوتے ہیں اور اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔

شہد کی مکھی جب پھولوں کا رس چوس لیتی ہے تو اسی رس سے موم بھی نکلتا ہے اور شہد بھی۔ اکثر تو یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک تو سفید ہلکا

انسانیات کا کہنا ہے کہ قلفہ کو کاٹ دینے کا مقصد دراصل دیوتاؤں کو خوش کرنا تھا۔ اس کا ثبوت کم سے کم امریکا میں ضرور ملتا ہے۔ یوکاٹن اور ناگرا گوا کے علاقوں میں انسان کے جسم کے کسی بھی حصے کا خون لے کر بتوں پر چھڑک دیا جاتا تھا۔ جیسا کہ پیرو (جنوبی امریکا) میں ہوتا تھا جہاں انسانی قربانیاں مندروں کے دروازوں اور بتوں پر پھیلادی جاتی تھیں۔ یوکاٹن، ناگرا گوا اور میکسیکو میں تو دیوتاؤں کو خوش کرنے کے لیے کبھی کبھی زبانیں اور اعضائے تناسل کاٹ دیے جاتے تھے۔ ٹوٹوناک کے قبیلوں میں کانوں اور عضو تناسل پر نشتر لگانے کا رواج تھا۔ ناگرا گوا میں اعضائے تناسل کو کاٹ کر نکالا ہوا خون اناج کے کھیتوں میں چھڑک دیا جاتا تھا اور بعد میں کھیت کا اتنا حصہ بڑی اہمیت اور تقدس کے ساتھ کاٹا جاتا تھا۔ باشندگان ازتک میں دیوتاؤں کو خوش کرنے کے لیے ایک سالہ لڑکوں اور لڑکیوں کے سینوں پر نشتر لگا دینے کا رواج تھا۔ یہ رسم بڑے وسیع پیمانے پر ادا کی جاتی تھی۔"

مسلمانوں اور یہودیوں میں بالکل مذہبی نقطہ نظر سے ختنہ کرائی جاتی ہے اور دونوں کی مقدس کتابوں میں اس کے متعلق واضح ہدایات موجود ہیں۔ آج بھی یہودیوں میں لڑکے کے پیدا ہونے کے دس دن بعد ہی اس کی ختنہ کرادی جاتی ہے۔ مسلمانوں میں یوم پیدائش سے لے کر چھ سات سال تک کی عمر کے عرصے میں ختنہ کرائی جاتی ہے اور ان کے ہاں یہودیوں کی بہ نسبت کافی وسیع پیمانے پر یہ رسم ادا کی جاتی ہے۔ آج بھی پہلے کی طرح اکثر غیر تعلیم یافتہ مسلمانوں میں یہ رواج پایا جاتا ہے کہ لڑکے کو ایک سجے ہوئے گھوڑے یا گاڑی پر بٹھا کر باجے گاجے کے ساتھ پورے شہر میں گھماتے ہیں۔ جلوس کے آگے آگے ایک آدمی صندوقچی میں ختنہ کرنے کے تمام آلات لیے ہوئے ہوتا ہے۔ عموماً ایسا آدمی حجام ہی ہوتا ہے۔ اور جب ختنہ کا وقت آتا ہے تو لڑکے کو زنانہ لباس اور زیورات پہنا دیے جاتے ہیں۔ اس طرح اس کے وہمی والدین اسے "نظر لگنے" سے بچانا چاہتے ہیں۔ لڑکے کے سر پر سرخ صافہ اور چہرے پر ایک رومال ہوتا ہے۔ ختنہ کی رسم ہو جانے کے بعد وہ جیسے مردوں کی جماعت میں داخل سمجھا جاتا ہے۔

افریقی قبائلیوں میں لڑکا اور لڑکی دونوں ہی کی ختنہ ضروری سمجھی جاتی ہے۔ اس لیے ان کے ہاں ایک ہی تقریب میں ایک ساتھ کئی لڑکوں اور لڑکیوں کی ختنہ کردی جاتی ہے۔ کینیا کے کیکویو قبیلہ میں جن لڑکوں کی ایک ساتھ ختنہ کی جاتی ہے وہ "ختنہ والے بھائی" سمجھے جاتے ہیں اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ان کے درمیان ایک مضبوط رشتہ قائم ہو گیا ہے۔

لڑکوں کی ختنہ اتنی نقصان دہ نہیں ہوتی جتنی کہ لڑکیوں کی اور اکثر لڑکیاں ختنہ کی وجہ سے مر جاتی ہیں۔ اسی لیے افریقہ کے عمائدین لڑکیوں کی ختنہ کرانے کا رواج ختم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

لڑکیوں میں ختنہ کے طور پر کبھی ان کی شرمگاہ کے چھوٹے لب اور کبھی بظر کاٹ دیا جاتا ہے۔ کچھ معالجین لڑکے کی بھی ختنہ کرانے کے خلاف ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ختنہ کی حمایت میں خواہ مخواہ حفظان صحت کے اصول پیش کیے جاتے ہیں۔ وہ اب بھی اسے ایک وہم سمجھتے ہیں۔ بعض ڈاکٹروں کا تو کہنا ہے کہ ختنہ مرد کی صحت عمومی کے لیے مضر ہوتی ہے اور ایک عام دلیل یہ پیش کی جاتی ہے کہ قدرت نے انسان کے جسم کے کسی حصہ کو "قطع برید" کے لیے نہیں بنایا ہے لیکن یہ تمام دلائل موجودہ طبی رائے کی بہ نسبت کمزور اور غیر موثر ہیں اور بڑے بڑے طبی ماہرین ختنہ کی افادیت محسوس کرنے لگے ہیں۔ دنیا کے بیس کروڑ انسان مذہبی طور پر ختنہ کے قائل معلوم ہوتے ہیں۔ اس لیے ظاہر ہے کہ کوئی دلیل انھیں ان کے عقیدہ سے پیچھے نہیں ہٹا سکتی اور غالباً اتنی تعداد ختنہ کو صحیح ثابت کرنے کے لیے کافی ہے۔

ہے تاریخ یہودی دیومالا

نشانیٔ مسلم، یہودی رسم ختنہ

۱۴۲۹ ۵۸۱ ۱۹۵۷ء

ختنہ کی تاریخ

از ڈاکٹر ہرمن گوڈمین

ختنہ کا رواج پرانے زمانے سے چلا آرہا ہے لیکن پہلے اور اب کے نظریات میں بڑا فرق ہو۔ آج عام طور سے لڑکوں کی ختنہ کرائی جارہی ہے۔ امریکا کے اسپتالوں میں یہ ایک ضروری کارروائی بن چکی ہے۔ اسی لیے کسی بچہ کو اس وقت تک نہیں چھوڑا جاتا جب تک کہ اس کے والدین منع نہ کردیں۔ دور حاضرہ کے معالجین ختنہ کو حفظان صحت سے تعبیر کرتے ہیں۔ اگرچہ زمانۂ قدیم میں اسے ایک مذہبی عمل سمجھا جاتا تھا، تاہم حفظان صحت سے متعلق اس کی خصوصیات کا علم اس زمانے کے لوگوں کو بھی تھا۔

۱۰۰ء کے ایک یونانی النسل یہودی مورخ نے جو اسکندریہ میں رہتا تھا بتایا ہو کہ ختنہ مندرجہ ذیل فائدوں کو سامنے رکھتے ہوئے کرائی جاتی تھی:-

۱۔ ختنہ ایسے امراض کے انسداد کے لیے کرائی جاتی تھی جن کا علاج مشکل معلوم ہوتا تھا۔ مثلاً شدید درد، سوزش اور راج پھوڑا وغیرہ۔

۲۔ مکمل جسمانی صفائی کے لیے جو اس زمانے میں پادری بننے کے لیے ضروری سمجھی جاتی تھی کیونکہ ختنہ نہ ہونے کی صورت میں گندگی قلفہ (حشفہ کے اوپر والا گھونگھٹ) اور بالوں میں چپکی رہ جاتی ہے اور پاکیزگی کے لیے اس کی صفائی ضروری ہوتی ہے۔

۳۔ ختنہ اس لیے کرائی جاتی تھی کہ حشفہ اور قلب میں کچھ مشابہت سی پیدا ہوجائے، کیوں کہ یہ دونوں ہی اعضاء انسانی نسل کو بڑھانے کا کام انجام دیتے ہیں۔ بے شک قلب میں رہنے والی "قوت" معلومات کا ذریعہ ہوتی ہے اور تمام جان داروں کے اعضاء تناسل انھیں افزائش نسل کا احساس دلاتے ہیں، لیکن چونکہ قلب نظر نہیں آتا اور حشفہ ختنے کے بعد دیکھا جاسکتا ہے، اس لیے پرانے زمانے کے لوگوں نے ختنہ کرانا مناسب سمجھا تاکہ لوگ اس کی حقیقت سے واقف ہوسکیں۔

۴۔ سب سے اہم اور ضروری بات یہ سمجھی جاتی تھی کہ ختنہ کے بعد استقرار حمل یقینی ہوجاتا ہو۔ اس لیے اس بات کا خیال رکھا جاتا تھا کہ ختنہ بہت صاف ہو تاکہ مادۂ منویہ خارج ہوکر اندر تک پہنچ جائے اور قلفہ کی وجہ سے اس کے بہاؤ میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔ اسی لیے جن اقوام میں لڑکوں کی ختنہ کرائی جاتی ہے، دنیا میں ان کی آبادی تیزی سے بڑھ رہی ہے۔

اس سلسلے میں وہ مورخ مزید کہتا ہے کہ "یہ دلائل میں نے ان لوگوں سے سنے جو بہت بزرگ سمجھے جاتے ہیں اور جنھوں نے حضرت موسیٰ کی تعلیمات کا گہرا مطالعہ کیا ہے"۔ وہ کہتا ہو "لیکن ختنہ کے ان تمام اسباب سے قطع نظر میں دو دوسری باتیں بھی ان کی اہمیت کی وجہ سے بتادینا ضروری سمجھتا ہوں اور وہ یہ کہ ختنہ کے ذریعہ انسان کی روح پر سے نفسانی خواہش کا لدا ہوا بوجھ دور کرنے کی کوشش کی جاتی تھی کیونکہ دنیا کی تمام دل کشی اور کشش میں مرد اور عورت کے درمیان مجامعت ہی سب سے زیادہ کشش رکھتی ہے اور اسی لیے پہلے کے قانون دانوں کا یہ خیال تھا کہ ختنہ کے ذریعہ وہ تمام انسانی خواہشات کو قابو میں رکھ سکتے ہیں اور ختنہ کرادینے کے بعد وہ یہ سمجھتے تھے کہ انھوں نے جنسی مواصلت کی راہ میں ایک بہت بڑی رکاوٹ پیدا کردی ہو۔ دوسری بات یہ کہ ختنہ کا رواج دینے والے یہ سمجھتے تھے کہ اس طرح انسان اپنے آپ کو سمجھ سکے گا اور وہ اپنی بہت سی خطرناک خواہشات پر قابو پاکر اپنا دل ہلکا کرسکے گا"۔

ایک طرف تو کچھ ماہرین انسانیات یہ کہتے ہیں کہ طب اور حفظان صحت کے اصولوں کے تحت ہی ختنہ کا رواج شروع ہوا، اور دوسری طرف ایسے لوگ بھی ہیں جو یہ کہتے ہیں کہ ایسی باتیں اب محض ختنہ کو جائز قرار دینے کے لیے کہی جاتی ہیں۔ بہرحال بات جو کچھ بھی ہو، یہ حقیقت ہے کہ حضرت موسیٰ اور پیغمبر اسلام کی تعلیمات میں حفظان صحت کے اصولوں پر بہت زور دیا گیا ہے۔ کئی ماہرین آثار قدیمہ نے ہزاروں سال پرانی چیزوں میں بھی رسم ختنہ کی ادائگی دیکھی ہے اور وہ یہ ثبوت پیش کرتے ہیں کہ یہ بہت قدیم رواج ہو۔

اکثر ماہرین انسانیات اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ختنہ کا احساس پہلے کے لوگوں میں اس لیے پیدا ہوا کہ وہ بھوت پریت کو کسی نہ کسی چیز کی قربانی دینا چاہتے تھے اور چوں کہ ان لوگوں کے خیال میں انسانی خون ہی بھوتوں کو خوش کرسکتا تھا، اس لیے ختنہ انھیں اس بات کا بہترین ذریعہ معلوم ہوئی۔ ایک اور ماہر

آگ لگاکر رکھ دو اور اسے دس منٹ تک پکاؤ یہاں تک کہ چاول گل جائیں۔ اس کے بعد تھوڑے سے خوب گرم گوشت کے پانی میں دو ماشے کی زردی اور ڈیڑھ لیمو کا رس ملا کر چاولوں میں ڈال دو اور چند منٹ تک اچھی طرح چلانے کے بعد تلے ہوئے ڈبل روٹی کے توس کے ساتھ استعمال کرو۔

ارنی سووالا (سیخ کے کباب):۔ یہ بھی اسی قسم کے کباب ہیں جیسے مشرقی ممالک میں کثرت سے استعمال ہوتے ہیں اور بلاشبہ ترکی سے یونان پہنچے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی چوکور بوٹیاں بکری کے گوشت کی کاٹ لیتے ہیں اور انھیں سیخوں میں پرو کر کوئلوں پر سینکتے ہیں اور ان پر خوب نمک اور سیاہ مرچ چھڑکتے ہیں۔ یہ کباب ہمیشہ سلاد کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔

کوٹو پولو بمیز (چوزے، بھنڈی کے ساتھ) چوزے کا گوشت اتنا بھونا جاتا ہے کہ وہ آدھا گل جائے۔ پھر اسے ایک پتیلی میں رکھا جاتا ہے اور اس میں تھوڑا سا مکھن اور ٹماٹر کا گودا اور چند بھنڈیاں ڈال دیتے ہیں پھر اسے پون گھنٹے تک پکاتے ہیں۔ یہاں تک کہ چوزے کا گوشت خوب گل جائے اور بھنڈیاں بھی گل جائیں۔

عرب اور ایران

عرب اور ایران دونوں ملکوں میں بکری کے گوشت کا رواج عام ہے۔ اس گوشت کے سوا وہاں مشکل ہی سے کسی اور جانور کا گوشت کھایا جاتا ہے۔ بکری کی چربی یا مکھن بھی ان کھانوں میں بہت ہوتا ہے۔

عرب میں بکری کا اسٹو بہت لذیذ تیار کرتے ہیں۔ یہ اسٹو بکری کے سینے اور گردن کے گوشت سے تیار کرتے ہیں۔ گوشت کی دو دو انچ کی لمبی بوٹیاں کاٹ لو اور تھوڑی سی چربی یا مکھن سے مٹی کی ہانڈی میں بھون لو۔ ایک پیاز کو باریک کاٹ کر اس میں ڈال دو اور اسے ہلکا گلابی کر لو۔ اور ذرا سا آٹا چھڑک دو۔ اسے بھی ہلکا سرخ کر لو۔ اب اتنا کافی گرم پانی ہانڈی میں ڈال دو کہ گوشت اس میں ڈوب جائے اور تھوڑا سا نمک ڈال دو۔ ہانڈی کو ڈھک دو اور پکنے دو۔ چند منٹ بعد تھوڑی سی زعفران کوٹ کر یا ابلتے ہوئے پانی میں بھگو کر ڈال دو اور تھوڑی سی دارچینی ڈال دو۔ اب دو گھنٹے تک پکنے دو۔ مٹھی بھر آلو بخارے، جو بارہ گھنٹے تک پانی میں بھیگے رہے ہوں، اس میں ڈال کر گھنٹہ بھر اور پکنے دو۔ عرب اس میں تھوڑی سی شکر بھی ڈال دیتے ہیں۔ اب اسٹو تیار ہے۔

شوربا:۔ یہ عرب کا مشہور شوربا ہے جو بکری کے گوشت کا بنایا جاتا ہے۔ ۲½ پونڈ بکری کے سینہ اور گردن کا گوشت ۲ سیر گرم پانی میں ڈالو۔ ایک پونڈ ٹماٹر کاٹ کر الگ چربی یا مکھن میں تل لو۔ اسی طرح ۱½ پونڈ پیاز باریک کاٹ کر اسے گھی میں تل کر ہلکا گلابی کر لو اور تھوڑا سا پودینہ کاٹ کر ڈال دو۔ خوب نمک اور سیاہ مرچ ڈالو۔ اب اسے تین گھنٹے تک پکنے دو۔ استعمال سے پہلے گوشت کی بوٹیاں ہانڈی سے نکال لو۔

مشوی:۔ عرب کی یہ قاب بہت مشہور ہے۔ یہ بھیڑ کا بھنا ہوا بچہ ہوتا ہے۔ یہ بچہ ایک سال سے کم عمر کا ہوتا ہے اور سیخ پر بھونا جاتا ہے۔ آنتیں بہت احتیاط سے نکال ڈالتے ہیں۔ گردے رہنے دیتے ہیں اور بچہ کے جسم کو اندر سے خوب صاف کر دیتے ہیں۔ اس کے بعد ضرورت کے مطابق اچھی خاصی مقدار نمک کی ڈال دیتے ہیں اور بہت سا مکھن اندر بھر دیتے ہیں اور ایک مٹھی کتری ہوئی پیاز اور تھوڑی سی سیاہ مرچ اندر بھر دیتے ہیں کھلا ہوا حصہ لکڑی کی ڈاٹ لگا کر باندھ دیتے ہیں۔ ایک گڑھا کھود کر اس میں آگ جلاتے ہیں۔ بھیڑ کے بچہ کو سیخ پر لگا کر اس کے نیچے دہکتے ہوئے کوئلے رکھتے ہیں اور سیخ کو آہستہ آہستہ گھماتے رہتے ہیں اس طرح کہ گوشت چاروں طرف سے پک جائے اور جب تک بھیڑ کا بچہ سرخ نہ ہو جائے اس پر برابر پگھلی ہوئی چربی یا مکھن ڈالتے رہتے ہیں۔

کبش العطارین بھی سیخ پر بھنا ہوا مینڈھا یا بکرا ہوتا ہے۔ پکے ہوئے گوشت کے موٹے ٹکڑے کاٹ دیتے ہیں۔ اندر باریک کٹے ہوئے بادام اور شہد بھر دیتے ہیں۔ جوڑوں پر شہد ملتے ہیں۔ کترے ہوئے پستے چھڑکتے ہیں اور خوبانی کے مربے کی تہہ دے کر کھاتے ہیں۔

دنیا کے دسترخوان پر

قدیم بزنطینی طباخی کا رواج بلقان کے اکثر حصوں میں ابھی تک ہے اور مغربی یورپ کی طباخی کا اثر ان خطوں پر بہت کم ہوا ہے۔ بکری کا گوشت، ترکاریاں اور تیل بہت استعمال ہوتا ہے۔ ترکوں نے ایران سے لاکر چاول کو رواج دیا ہے۔

ترکی میں بکری کا گوشت بہت کھایا جاتا ہے اور اسے طرح طرح سے پکاتے ہیں۔ عام طور پر یہ طریقہ رائج ہے کہ بکری کے گوشت کی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیتے ہیں اور انہیں پتیلی میں بھونتے ہیں یا سیخوں پر سینکتے ہیں، پلاؤ پکاتے ہیں، اسٹو پکاتے ہیں یا کوفتے بناتے ہیں۔ ترکی کا سب سے مشہور کھانا پلاؤ ہے۔

پلاؤ :۔ ایک پیالہ چاول لیکر ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھولو اور چھلنی میں رکھ کر پانی نچوڑ دو، پھر ایک پتیلی نرم آگ پر رکھو اور اس میں ایک بڑا چمچہ مکھن ڈالو اور ایک ٹماٹر کاٹ کو ڈال کر تھوڑا سا نمک ڈال دو۔ جب مکھن خوب گرم ہو جائے تو اس میں چاول ڈال دو اور چند منٹ تک چلاتے رہو، یہاں تک کہ چاولوں پر ہلکی ہلکی سرخی آجائے۔ اس کے بعد پتیلی میں دو پیالے پانی ڈال دو اور تھوڑا سا نمک اور ڈال دو۔ اب پتیلی کو ڈھک دو اور جب تک سب پانی خشک نہ ہو جائے، پکنے دو۔ اس میں پندرہ سے بیس منٹ تک لگیں گے۔ یہ ترکی پلاؤ کبابوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

تمام مشرقی لوگوں کی طرح ترک بھی مٹھائی کے بڑے شوقین ہیں وہاں ایک مٹھائی جس کا نام "راحت الحلقوم" ہے بہت ہر دلعزیز ہے۔ دو پونڈ شکر تین پاؤ پانی میں ڈالو اور ہلکی آگ پر خوب گاڑھا شربت بنالو، پھر اس میں ایک لیموں نچوڑ دو اور پانچ اونس نشاستہ ڈال کر خوب چلاؤ۔ جب یہ مرکب گاڑھا ہونے لگے تو اس میں پستے اور بادام کی شکر ڈال دو اور اسے ایک گہری پلیٹ میں اُلٹ دو اور لوزیں کاٹ لو جب ٹھنڈا ہو جائے تو استعمال کرو۔

بکری کا گوشت پکانے کا ترکی میں ایک طریقہ ہے جسے وہاں دولمہ کہتے ہیں۔ بکری کے گوشت کا قیمہ جس میں گردوں کی چربی بھی شامل ہوتی ہو اور تھوڑی سی سوکھی ڈبل روٹی بھی۔ اس میں بہت سا مسالہ ڈال دیتے ہیں اور انجیر کے پتے بھی یا کرم کلے کے پتے میں کوفتے بنا بنا کر لپیٹ دیتے ہیں اور پھر فرائنگ پان میں رکھ کر پکا لیتے ہیں۔

بکری کے گوشت کے کوفتے بنانے کا ایک اور طریقہ ہے جسے تر آبا کہتے ہیں۔ ایک پونڈ پالک کو دھوکر دو منٹ تک ابلتے ہوئے پانی میں ڈالو۔ پھر پانی میں تھوڑی سی پیاز ملاؤ اور نمک اور سیاہ مرچ ڈال دو۔ اب اس قیمے کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالو اور ہر کوفتے پر دو پالک کے پتے لپیٹ دو۔ اب کوفتوں کو فرائنگ پان میں چن کر تھوڑا سا مکھن ڈال دو، تھوڑی سی ٹماٹر کی چٹنی اور لیموں کا رس بھی ڈال دو اور فرائنگ پان کو ڈھک کر تقریباً دو گھنٹے تک پکاؤ۔

مہالیبی بلقان کی ایک مٹھائی ہے۔ تین اونس چاول پانی میں ابال لو۔ جب وہ نرم ہو جائیں تو انہیں چھلنی میں سے مل کر نکال لو۔ پھر ان چھلنی میں سے نکلے ہوئے چاولوں میں دو اونس شکر اور تقریباً ایک سیر دودھ ڈال کر آگ پر چڑھاؤ اور برابر چلاتے رہو۔ جب یہ مرکب گاڑھا ہونے لگے تو ڈھائی اونس چاول کا آٹا اس میں ڈال دو اور خوب چلاتے رہو۔ تھوڑی دیر بعد پلیٹوں میں نکال لو اور جب ٹھنڈا ہو جائے استعمال کرو۔

یونان

یونان کی طباخی پر ترکی طباخی کا بڑا گہرا اثر پڑا ہے خصوصاً یونانی پلاؤ ترکی پلاؤ سے بہت مشابہت رکھتا ہے۔

پیلاف (پلاؤ) :۔ یونان میں چاول بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ جس پلاؤ کا سارے ملک میں عام رواج ہے وہ یہ ہے :۔

ایک پیالہ چاولوں کو سات آٹھ منٹ تک مکھن میں بھونو، پھر تھوڑا تھوڑا بکری کے گوشت کا پانی ڈالتے رہو اور بیس پچیس منٹ تک پکنے دو۔ دو تین ٹماٹروں کے ٹکڑے بھی ڈال دو اور نمک اور سیاہ مرچ بھی ڈال دو۔ جب پک کر تیار ہو جائیں، اتار لو۔ چاول بھر بھرے رہیں گے اور ہر چاول الگ الگ ہوگا۔

سوپا اگھولیمونو (لیموکا سوپ) :۔ یہ یونان کا مخصوص سوپ ہے۔ مرغی کے چوزوں یا بکری کے گوشت کے پانی میں تھوڑے سے چاول ڈال کر

کیا عملِ تنویم سے مستقبل کا حال معلوم کیا جا سکتا ہے؟

امریکا کی 'یل' یونیورسٹی میں ہپناٹزم پر قسم قسم کے تجربات کیے جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک تجربہ یہ بھی کیا گیا ہے کہ کیا ہپناٹزم کے ذریعہ مستقبل کا حال معلوم کیا جا سکتا ہے؟

۱۹۴۹ء کی ۱۹ ستمبر کو یہاں کے ڈاکٹر رابرٹ روہنسٹین نے ایک نوجوان لڑکی کو ہپناٹائز کیا اور جب وہ بالکل بے ہوش ہو گئی تو اس کے خیالات کو مستقبل کی طرف لے جایا گیا۔ آنے والے سالوں میں کئی سال آگے کی مقررہ تاریخ اور وقت بتا کر ڈاکٹر رابرٹ نے لڑکی سے پوچھا۔

"بتاؤ تم کیا دیکھ رہی ہو؟"

تھوڑی سی دیر بعد بے ہوشی ہی کی حالت میں لڑکی اچانک سہم گئی اور اس کے بعد روتے ہوئے بولی "ہائے میرا بچہ، میرا بچہ!" اس کی بند آنکھوں سے آنسو بہنے لگے اور کچھ دیر بعد اس نے پھر کہا "ہائے میرا بچہ مر گیا!"

ڈاکٹر رابرٹ نے اپنے معاون کی طرف دیکھا اور پھر لڑکی کو عمل تنویم سے آزاد کیا۔ جب لڑکی کی حالت بہتر ہو گئی تو انھوں نے اس سے پوچھا "تم نے کیا دیکھا؟"

لڑکی نے جواب میں بتایا کہ "دن کے تقریباً ساڑھے تین بجے میں ایک پنگوڑے کے پاس کھڑی تھی۔ اس میں ایک بچہ تھا۔ وہ میرا تھا، مگر وہ مر چکا تھا" اتنا کہہ کر لڑکی پھر سہم گئی اور بولی "یہ کیا بات ہے ڈاکٹر! کیا درحقیقت ایسا ہو گا؟" مگر ڈاکٹر رابرٹ نے اُسے یقین دلاتے ہوئے کہا "نہیں، نہیں، اسے بھول جاؤ، بالکل بھول جاؤ۔ یہ تو صرف ایک خواب تھا۔ اس سے خوف زدہ ہونے کی تمہیں کوئی ضرورت نہیں۔"

اس لڑکی کا نام 'انا واسلے' تھا اور اس وقت اس کی عمر کل سترہ برس کی تھی۔ ڈاکٹر نے اسے اطمینان دلا کر رخصت کیا، مگر اس کا پتہ نوٹ کر لیا اور اس پر خفیہ طور پر نظر رکھے رہے۔ کئی برس بعد ۱۹۵۳ء میں اس لڑکی نے شادی کی اور پھر جولائی ۱۹۵۴ء میں اس کے ہاں لڑکا پیدا ہوا اور اسی سال ستمبر کے مہینہ میں ڈاکٹر نے لڑکی سے ملنے کا ارادہ ظاہر کیا۔ جب وہ اس کے گھر پہنچے تو انھوں نے دیکھا کہ وہ لڑکی زور زور سے رو رہی ہے اور اس کا شوہر اسے تسلی دے رہا ہے۔ پوچھ تاچھ کرنے پر معلوم ہوا کہ اس کا بچہ بیمار تھا اور اس روز ساڑھے تین بجے جب وہ اسے دیکھنے گئی تو وہ اپنے پنگوڑے میں مرا پڑا تھا اور یہ وہی تاریخ اور وقت تھا جسے ڈاکٹر رابرٹ نے لڑکی کو بتا کر پوچھا تھا۔

یہ صرف ایک واقعہ نہیں ہے۔ دوسرے ممالک میں بھی اس پر تجربات ہوئے ہیں۔ ساؤتھ افریقن میڈیکل کونسل نے اپنے ایک تجربے کا حال، حال ہی میں طبع کیا ہے جس میں اگرچہ معمول کا نام ظاہر نہیں کیا گیا ہے، مگر اس کا نتیجہ بھی بہت حیرت انگیز ہے۔ یہ تجربہ ایک مرد پر کیا گیا تھا۔ یہ ماہ اپریل ۱۹۴۷ء کی بات ہے جب سائیکولوجسٹ نے اس مرد کو عمل تنویم کے ذریعہ بے ہوش کیا۔ ایک ڈاکٹر نے اس سے کہا "دیکھو یہ ۱۹۵۰ء کی دس جون ہے۔ ذرا بتاؤ تو تم کہاں ہو اور کیا کر رہے ہو؟"

اچانک وہ آدمی حالتِ بے ہوشی میں اس طرح سانس لینے لگا جیسے اس کی سانس اکھڑ رہی ہو۔ کچھ دیر بعد اس نے بھرائی ہوئی آواز میں کہا "اندھیرا ہی اندھیرا، سب طرف اندھیرا ہی ہے، مجھے کچھ نظر نہیں آتا۔ ارے شاید میں تو مر گیا ہوں!"

ڈاکٹر اسے جلدی سے ہوش میں لے آئے، مگر ہوش میں آنے کے بعد وہ کچھ بھی نہ بتا سکا کہ اس نے کیا دیکھا۔ اس کی مرضی پا کر ڈاکٹر نے اسے دوبارہ ہپناٹائز کیا اور پوچھا:

"آج دس جون ۱۹۴۸ء ہے، بتاؤ تم کہاں ہو اور کیا کر رہے ہو؟"

معمول نے جواب دیا "میں ایک چھوٹی سی کوٹھری میں ہوں جس کی کھڑکی میں موٹی موٹی سلاخیں لگی ہوئی ہیں اور ایک ہلکی روشنی کا لیمپ چھت سے ٹنگا ہوا ہے۔ شاید میں قیدی ہوں۔ دروازے میں ایک چھوٹا سا سوراخ ہے جس کے سرے پر نوکیلی ٹوپی ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ میں کوئی خاص قیدی ہوں۔"

جب اس شخص کو دوبارہ ہوش میں لایا گیا تو وہ پھر بھی کچھ نہ بتا سکا کہ اس نے کیا دیکھا۔ اس کے بعد ڈاکٹر خفیہ طور سے اس پر نظر رکھے

نفسیاتی سوالات اور ان کے جوابات

محبت اور جسمانی کشش میں کیا فرق ہے؟

محبت اور جسمانی کشش میں یہی فرق ہو کہ جسمانی کشش محبت کا پہلا جزو ہو اور دماغی کشش دوسرا یعنی جو لوگ محبت کرتے ہیں انہیں نہ صرف جسمانی اور شہوانی کشش سے واسطہ پڑتا ہے بلکہ یکساں دلچسپیوں اور مطمح نظر اور شخصیت کے لحاظ سے جذباتی یکسانیت کی دماغی کشش بھی برابر کی شریک ہوتی ہے۔

کیا "آواگون" میں کچھ سچائی ہے؟

عملی ماہر نفسیات اس نظریہ کو تسلیم نہیں کرتا کہ کوئی شخص پہلے بھی ایک فرد کی حیثیت سے کسی پہلی زندگی میں رہ چکا ہو۔ اس لیے وہ اس بات کا ذمہ نہیں لے سکتا کہ اس کے موجودہ رویہ کو آواگون کے اصول کے مطابق کر سکے۔ اس عقیدے پر پہلا اعتراض یہ ہے کہ اس کی رو سے بہت سی روحوں کا وجود تسلیم کرنا پڑتا ہے اور یہ بھی ماننا پڑتا ہے کہ یہ روح وقتاً فوقتاً ایک نئے قالب میں پیدا ہوتی رہتی ہو، جب کہ درحقیقت ساری کائنات میں ایک ہی روح ہے اور تمام انسانی روحیں اسی ایک روح کی شکل یافتہ علامات ہیں۔

جب انسان فطرتاً قانع نہیں ہو سکتا تو ترقی کی آرزو سے کیا حاصل ہو سکتا ہے؟

انسان ترقی کی آرزو اس لیے کرتا ہے کہ اس کی تعمیر اسی نہج پر ہوئی ہے۔ وہ یہی سمجھتا ہے کہ اگرچہ وہ مکمل طور پر مطمئن نہیں ہو سکتا، پھر بھی ناقابلِ حصول کمال کی کوششوں میں بھی اس کو روحانی لطف حاصل ہوتا ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ عروج کی انتہا تک اگر پہنچا جا سکتا تو انسان ناامیدی کا شکار ہو جاتا کیوں کہ اس کے حصول کے بعد نظر کے سامنے کوئی منزل ہی باقی نہ رہتی۔

انسان کو غصہ کیوں آتا ہے؟

انسان کے کسی خاص رویہ کی بنیاد وراثت یا ماحول پر ہوتی ہے گویا غصہ کی کیفیت اس وجہ سے پیدا ہوتی ہے کہ ہمیں وراثتاً ایسی طبیعت دی گئی ہو کہ ہمارے اوپر یہ جسمانی، دماغی اور جذباتی کیفیت طاری ہو۔ ہماری شخصیت کی جذباتی بنیاد ہمارا مزاج ہے اور ہم اس میں کوئی ردّوبدل نہیں کر سکتے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ بعض لوگ بہت جلد غصہ میں بھر جاتے ہیں، بعض کو دیر میں غصہ آتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ہمیں ماحول کا بھی دھیان رکھنا ہوگا۔ ماحول موروثی خصوصیات میں سختی یا کمزوری پیدا کر دیتا ہو۔ غصہ کے معاملے میں ماحول کا مطلب ناامیدی کے وہ معاملات ہیں جن سے بچپن میں واسطہ پڑا ہو گویا جس کو بچپن میں جتنی زیادہ اور سخت ناامیدیاں پیش آئی ہوں، اسے جلد غصہ آ جاتا ہے۔ اگر اس کے ساتھ وراثتاً اسے ایسی طبیعت بھی ملی ہو جو جلد برانگیختہ ہو جاتی ہے تو ہمیں اس کے جلد غصہ ہو جانے کی وجہ تلاش کرنے میں کوئی دقت نہیں ہو سکتی۔ اس کے برعکس بچپن کی ناامیدیوں کے اثرات اس صورت میں کمزور پڑ جائیں گے جبکہ وراثتاً اس کو ایسی طبیعت ملی ہے جس کو برانگیختہ ہونے میں دیر لگتی ہے۔

پڑھنے کے نام ہی سے رو دینے والے بچوں کا کیا علاج کیا جائے؟

غنودگی کی حالت میں بچے سمجھاؤ (Suggestion) کا اثر جلد قبول کر لیتے ہیں اور جن والدین کو عملی نفسیات کا ذاتی تجربہ ہوتا ہو اس کیفیت سے فائدہ حاصل کر لیتے ہیں۔ آپ اپنے سوتے ہوئے بچے کے قریب جا کر اس کو آہستہ آہستہ جگائیے اور پھر آہستہ آہستہ پیار بھرے لہجے میں اس سے کہیے "کتنا اچھا بچہ ہو گیا ہے، کتنی جلدی اپنا سبق یاد کر لیتا ہے اور ہنسی خوشی اسکول جائے گا اور وہاں کامیاب رہے گا"۔ اسی طرح کئی دفعہ کیا جائے، پھر اس سے کہیے "اچھا بیٹے، اب تم سو جاؤ، مگر ہم نے جو کچھ کہا ہے یاد رکھنا، شاباش!" آخر میں کہیے "تم رات بھر میٹھی نیند سوؤ گے اور صبح کو اچھے بھلے اٹھو گے اور خوشی خوشی جو کچھ ہم بتائیں گے کرو گے"۔

دوسرا طریقہ یہ بھی ہے کہ بچہ کو سوتے سوتے پڑھائیے۔ نیند میں سکھانے کا یہ طریقہ ظاہر کرتا ہو کہ انسانی دماغ کو سوتے وقت پڑھایا جا سکتا ہے اور مندرجہ بالا طریقہ اس حقیقت کا معمولی سا عملی تجربہ ہو، اگرچہ اس طریقہ سے آپ کو کچھ زائد وقت تو دینا ہوگا لیکن نتائج سے آپ حیران رہ جائیں گے۔

ہندوستان کے قدیم سنگار

ہندوستان میں سنگار کا رواج بہت قدیم ہے۔ تحریروں سے معلوم ہوتا ہے کہ ان چیزوں کا استعمال کئی ہزار سال قبل مسیح یہاں موجود تھا اس زمانے تک سنگار کے اجزا میں ضرورت کے مطابق بہت معمولی سی تبدیلی ہوئی ہے۔

بہت سے قدیم سنگاروں میں ایک جو شادی شدہ ہندو خواتین میں رائج ہے اور مانگ بھرنے کے کام آتا ہے وہ سندور ہے۔ اس کے سفوف کی بندی بھی ہندو لڑکیاں ماتھے پر لگاتی تھیں۔ اول الذکر کو سنسکرت میں سندور اور ثانی الذکر کو ٹیپ کہتے ہیں۔ ہونٹوں کو پان کھا کر سرخ کیا جاتا ہے۔ پان، کتھا، چونا لگا کر چھالیہ کے ساتھ دن میں کئی بار کھایا جاتا ہے اس سے ہونٹ سرخ رہتے ہیں اور خشک نہیں ہونے پاتے۔ پان چباتے رہنے سے پیاس بھی نہیں لگتی اور ہاضمہ بھی درست رہتا ہے۔

جسم اور چہرے پر مالنے کے طور پر سنکھ چودن یعنی گھونگے کا سفوف کام میں آتا ہے بعض اوقات پھولوں کا زیرہ یا سفید صندل کا سفوف بھی پاؤڈر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے سرخ اور سفید صندل کو بھی پانی میں پیس کر چہرہ پر غازہ کی طرح ملا جاتا ہے۔ ماتھے کی بندی کم کم کی بھی لگائی جاتی ہے جو چاکلیٹ رنگ کا خوشبودار سیال مرکب ہوتا ہے۔ اکثر کم کم کی بندی کے چاروں طرف پسے ہوئے صندل سے ننھی ننھی تصویریں بھی بنائی جاتی ہیں۔ آنکھوں میں کاجل لگایا جاتا ہے جو اس دھوئیں سے حاصل کیا جاتا ہے جو سرسوں کے تیل کے چراغ کی لو سے نکلتا ہے۔ ناخنوں، ہاتھوں اور پیروں پر مہندی کی پتیاں پانی میں پیس کر لگائی جاتی ہیں جن سے زردی مائل سرخ رنگ آ جاتا ہے اس کا استعمال یہاں کی مسلم خواتین میں بکثرت ہوتا ہے۔ ہندو عورتیں ایک سرخ مرکب سے پیروں کے چاروں طرف سرخ حاشیہ بناتی ہیں۔

یہ چند ایسی قدیم سنگار کی چیزیں ہیں جن کا استعمال آج بھی ہند و پاکستان کے غریب اور امیر گھرانوں میں یکساں طور پر ہوتا ہے خواہ گھریلو سنگار کے طور پر ہو یا مذہبی ضرورت کے لیے یا ایکٹرسوں کے میک اپ کے لیے۔

نئے فیشن کے سنگاروں کے مقابلہ میں ان قدیم سنگاروں سے سوزش جلد کی شکایت بہت کم ہوتی ہے بعض جلدی امراض عموماً سندور کی وجہ سے ہوتے ہیں جن سے سرخ چھالے نما داغ سے پڑ جاتے ہیں اور ترد لو کی شکل اختیار کر لیتے ہیں کچھ عرصے کے بعد ان میں خشکی آ جاتی ہے اور خشک ہو جاتا ہے۔ اچھا ہونے پر جلد کا رنگ بدل جاتا ہے اور وہ سخت ہو جاتی ہے یہ چیز مانگ اور پیشانی پر پیدا ہوتی ہے۔ اگر سر پر ہو تو بال گرنے لگتے ہیں اور جزوی طور پر گنجا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر پیشانی پر ہو تو سوزش ناک کے اوپر تک پہنچ جاتی ہے اور بھوؤں تک پھیل جاتی ہے۔ سندور کی سوزش کے آرام ہونے کے بعد شاذ و نادر ہی ماتھے پر سفید نشان قائم رہتا ہے لیکن پارے کے نمک سے جو نشان پڑتا ہے اس کو مشکل ہی سے آرام ہوتا ہے اور وہ مستقل سوہان روح بنا رہتا ہے۔

مقامی طور پر کم کم کا ٹیکا بھی سوزش پیدا کر دیتا ہے اور پیشانی پر بدنما رنگ سا گول دھبا پڑ جاتا ہے۔ صندل بھی خوش نمائی کے لیے جسم اور چہرے پر ملا جاتا ہے اور مذہبی سنگار کی حقیقت بھی رکھتا ہے اور باقاعدگی سے جسم اور چہرے پر لگایا جاتا ہے۔ یہ سرخ اور سفید دونوں ہی قسموں کا ہوتا ہے۔ اول الذکر سے عموماً سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ جب پان کھایا جاتا ہے تو ہونٹ سرخ ہو جاتے ہیں اور اسی وجہ سے اس کو قدیم لپ اسٹک کہا جاتا ہے۔ اگر اسے کمی سے کھایا جائے تو ہونٹوں کو نقصان نہیں پہنچاتا۔ لیکن اگر زیادتی سے کھایا جائے اور مسالہ تمباکو بھی استعمال کیا جائے تو ہونٹوں اور باطنی جھلی میں سوزش پیدا کر دیتا ہے اور اگر آئندہ پان کھانا بند کر دیا جائے تو جلد آرام آ جاتا ہے۔ سوزش منھ کے اندر تک پہنچ جاتی ہے۔ ورم اور سوزش تو دو تین دن میں کم ہو جاتے ہیں لیکن تھوڑی تکلیف ایک ہفتے تک رہتی ہے۔ اگر اس دوران میں پان کھانا جاری رکھا جائے تو یہ حالت ٹھیک نہیں ہوتی اور ہونٹ پھٹ جاتے ہیں اور ورم قائم رہ جاتا ہے، رطوبت سی خارج ہونے لگتی ہے اور ہونٹوں کا ایگزیما ہو جاتا ہے۔

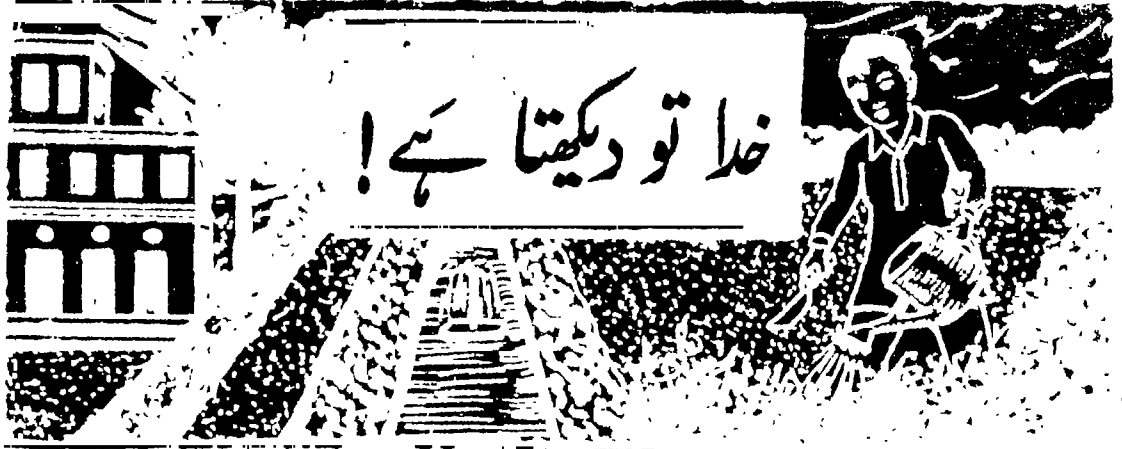
گھونگھے کے پاؤڈر سے جسم پر باریک باریک خراشیں پڑ جاتی ہیں اور ان کے ذریعہ جراثیم آسانی سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور مختلف جلدی امراض مثلاً ایگزیما وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر کسی مریض کے جسم سے چھو جائے تو برص تک ہو جاتا ہے۔ صندل میں موجود روغن کی وجہ سے بھی اس کے سفوف کا استعمال کرنے سے کبھی جلدی سوزش ہو جاتی ہے۔ سرخ رنگ جو پیروں کے حاشیہ اور ناخنوں پر لگایا جاتا ہے وہ مختلف قسم کا ہوتا ہے اس سے بھی اکثر جلدی سوزش پیدا ہو جاتی ہے اس کی ابتدائی علامت سرخی اور خارش ہوتی ہے پھر کیلے سے پڑ کر رساؤ شروع ہو جاتا ہے مرض پرانا ہو جائے تو پھر پیر پھٹ جاتے ہیں اور جدید نما دکھائی دیتے ہیں چلنے میں تکلیف ہوتی ہے بعض اوقات مستقل طور پر ناخنوں کا رنگ بدل جاتا ہے اور ناخنوں کے نیچے کی جھلی تک ختم ہو جاتی ہے۔

ہے۔ تقریباً نو ماہ بعد اپنے ہی بچوں کے مار ڈالنے کے جرم میں وہ گرفتار ہوا اور اسے موت کی سزا دی گئی۔ ڈاکٹر جب اس سے ملنے گئے تو وہ اپنی چھوٹی سی کوٹھڑی میں تھا جس کی کھڑکی میں موٹی موٹی سلاخیں لگی ہوئی تھیں۔ چھت سے ایک لیمپ لٹک رہا تھا اور دروازے میں ایک سوراخ تھا جس کا وہ ذکر کر چکا تھا۔ کچھ عرصے بعد اسے پھانسی دی گئی۔ گویا دس جون ۱۹۵۰ء کو وہ قبر میں تھا۔ ایسے اندھیرے میں جہاں سے کوئی لوٹ کر نہیں آیا۔ اس کا مطلب ہے کہ کئی سال پہلے اس نے اپنے مستقبل کو دیکھ لیا تھا جس کے بارے میں وہ کبھی سوچ بھی نہیں سکتا تھا۔

ایک تیسرے تجربے کا حال سنیے!

واشنگٹن (امریکا) میں ایک سوسائٹی ہے جس کا نام ہے "دی امریکن ایسوسی ایشن فار دی ایڈوانس منٹ آف سائنس"۔ اس نے بھی اپنے کچھ تجربات کا حال طبع کیا ہے۔ انھوں نے عمل تنویم کے ذریعہ معمول کے دل و دماغ کو ماضی و مستقبل، دونوں طرف کھینچنے کی کوشش کی تھی۔ ہم آپ کے سامنے ایک تجربہ کا حال لکھ رہے ہیں:-

پندرہ برس کی ایک لڑکی کو ہپناٹائز کر کے پوچھا گیا کہ وہ ۲۵ر دسمبر ۱۹۵۲ء کو کیا کر رہی ہے؟۔ اس نے جواب دیا کہ وہ اپنے ایک نوجوان دوست کے ساتھ سینما دیکھ رہی ہے۔ اس سے اس کے دوست اور فلم کا نام پوچھا گیا۔ دونوں نام اس نے فوراً بتا دیے۔ لڑکی تو چلی گئی مگر اس پر نگاہ رکھی گئی۔ ۲۵ر دسمبر ۱۹۵۲ء کو جب ایک آدمی اس کا حال معلوم کرنے گیا تو وہ درحقیقت اپنے ایک دوست کے ساتھ سینما دیکھ رہی تھی اور حیرت کی بات یہ تھی کہ اس نوجوان سے اس کی ملاقات کچھ ہی روز پیشتر ہوئی تھی اور جو فلم وہ دیکھ رہی تھی اسے بنے ہوئے بھی زیادہ دن نہیں ہوئے تھے۔ کئی سال پہلے جب لڑکی نے مستقبل کے بارے میں بتایا تھا تو وہ نہ تو اس نوجوان سے ہی واقف تھی اور نہ اس خاص فلم کے بننے ہی کی کوئی امید تھی۔

(مترجم: امان الرحمٰن سیّد۔ دہلی)

کل سے رشید کے گھر میں بڑی چہل پہل تھی۔ رشید میاں دہلی کے ایک اسکول میں پڑھتے تھے۔ گرمیوں کی چھٹیوں میں کوئی آٹھ نو مہینے بعد گھر آئے تھے۔ ان کی امی بڑی سمجھ دار تھیں۔ انھوں نے دو مہینے تک انھیں مشغول رکھنے کے لیے پہلے سے پروگرام بنالیا تھا۔ گھر کے پیچھے ایک پائیں باغ تھا۔ امی نے چھٹیوں چھٹیوں اس کی دیکھ بھال رشید کے سپرد کردی۔ رشید کو یہ کام بہت پسند آیا۔ دن بھر اسی میں لگے رہتے۔ تھالوں کی صفائی، کیاریوں کی کھدائی، پودوں کی نلائی اور پھر وقت وقت پر سینچائی، غرض دن بھر کا شغل تھا۔

ایک دن رشید اپنے کام میں لگے تھے۔ دھوپ بہت تیز تھی۔ بدن جیسے جھلسا جا رہا تھا۔ پیاس بھی بہت شدت کی لگی تھی، حلق میں کانٹے پڑ گئے تھے۔ وہ سوچ رہے تھے، کاش اس وقت شربت روح افزا کا ایک گلاس مل جاتا۔ اس شربت کے ایک گلاس ہی سے کتنا سکون ہو جاتا ہے۔ چلتے وقت ہمدرد دواخانہ سے ایک بوتل لیتا آیا تھا، پر وہ ختم ہو گئی تھی۔

تھوڑی دیر میں وہ پیاس سے بے قرار ہو گئے۔ کھرپی ایک طرف کو پھینکی اور آستین سے ماتھے کا پسینہ پونچھتے گھر کی طرف بھاگے۔ باورچی خانہ میں بالٹی بھری رکھی، مگر پانی گرم تھا، اسے وہیں نالی میں ڈالا اور خالی بالٹی اٹھا نل کی طرف لپکے اور جلدی جلدی تازہ پانی بھر کے باورچی خانہ میں آئے یہاں ٹھنڈا پانی جگ سے شیشے کے گلاس میں انڈیل لیا اور خوب غٹاغٹ کے پیا۔ پیاس تو بجھ گئی، مگر اب بھوک ستانے لگی۔ باغ میں کام کرتے کئی گھنٹے ہو گئے تھے۔ دوپہر کا کھانا کب کا ہضم ہو چکا تھا اور اب بڑے زور کی بھوک لگ رہی تھی۔ سہ پہر کی چائے کا وقت قریب آگیا تھا اور انھیں انتظار کی تاب نہ تھی، مگر ایک مشکل تھی۔ امی نے سخت تاکید کر دی تھی کہ دوپہر کے کھانے اور سہ پہر کی چائے کے درمیان کوئی چیز نہ کھائی جائے۔ اس نے چاروں طرف نظر دوڑائی، نہ امی تھیں، نہ ابا تھے، کوئی بھی سامنے نہ تھا، پر دو آوازیں تھیں جو اندر ہی اندر ان سے کچھ کہہ رہی تھیں۔ ایک کا کہنا تھا "امی کی بات ماننی چاہیے۔ سہ پہر کے ناشتے سے پہلے کچھ نہ کھانا چاہیے" دوسری کہہ رہی تھی "ارے بھئی ایک دفعہ امی کا کہنا نہ مانا گیا تو کیا پہاڑ ٹوٹ جائے گا۔ پھر تم تو اچھے لڑکے ہو۔ تم نے دن بھر کام کیا ہے اور بھوک سے برا حال ہے اور پھر کسی کو پتہ بھی کیا چلے گا"

اب پہلی آواز پھر کانوں میں آئی "کوئی دیکھے نہ دیکھے خدا تو دیکھتا ہے"

وہ کچھ سوچتے ہوئے آگے بڑھے۔ ان کے قدم آپ سے آپ نعمت خانے کی طرف اٹھ رہے تھے

گھریلو ماحول میں نہ کھیلنے والے بچہ کا مسئلہ

رشتہ داروں کے ذریعہ ایسے بچوں کو درست حالت میں لانے کی غرض سے جو سوسائٹی کے لیے ناکارہ ہوں، جو طریقہ رائج ہے اس کے مطابق مختلف معالجوں نے بچوں اور والدین کی الگ الگ نشستیں کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا کہ مواد جتنا جاندار ہوگا نتیجے میں اتنے ہی مؤثر ہوں گے۔ تاہم بچے کے ساتھ یکساں تجربے کی بنا پر کوئی بنیادی نظریہ قائم نہیں کیا جا سکتا۔ بچہ کا وہ رویہ جو کنبہ کے افراد کے ساتھ ہوتا ہے، صرف والدین ہی کو معلوم ہوتا ہے۔ اس رشتہ دارانہ مشکل کو حل کرنے کے لیے ایک ایسا طریقہ دریافت ہوا ہے جس میں ہر نوعیت کے بچے کے لیے گنجائش نکالی جا سکتی ہے۔ ذیل میں اس طریقہ کو مثالوں کے ساتھ پیش کیا جا رہا ہے۔

اس سلسلے میں یہ نظریہ قائم کیا گیا کہ والدین اور بچے کے تعلقات میں گڑبڑ کی وجہ سے بچہ کی قدرتی نشو و نما میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اس کے نتیجہ میں کنبہ کے ساتھ بچہ کی ہم آہنگی نہیں رہتی اور وہ ماحول میں نہیں کھپ سکتا۔ اس سلسلے میں اس طریق علاج نے کھیل کود کے ذریعہ والدین کے ذہنوں کو کشادہ کر کے ان رکاوٹوں کو دور کرنے کی کوشش کی۔ اس نئے طریقے سے معالج نے والدین اور بچہ کے کھیل کی نشستوں کا انتظام کیا اور اس قسم کے پردے لگائے جس سے ان کو بغیر خود دکھائی دیے دیکھا جا سکتا ہو۔ یہ اس وقت کیا گیا جب ماں کو اچھی طرح جتا دیا گیا کہ اس کے اور بچہ کے درمیان جو تعلق ہے اسے بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ ان نشستوں میں ماں اور بچہ کی ہفتہ واری کھیل کی نشستیں شامل تھیں۔ اس کا وقفہ ۳۰ اور ۴۵ منٹ کے درمیان رکھا جاتا تھا۔ ماں کو بتا دیا جاتا تھا کہ وہ اپنے رویہ میں کوئی تبدیلی نہ کرے، بلکہ بالکل گھر ہی کی طرح پیش آئے۔ ہر نشست کے بعد جلد سے جلد معالج اپنے نوٹس کے سلسلہ میں ماں سے بحث مباحثہ کرتا تھا۔ یہ طریقہ اس وقت تک جاری رکھا جاتا تھا، جب تک یہ طے ہو جاتا کہ کام پورا ہو گیا ہے یا ماں یہ محسوس کر لیتی کہ آئندہ جو مسائل پیدا ہوں گے انہیں وہ خود حل کرے گی۔

یہ طریقہ ساڑھے تین سال سے دس سال تک کی عمر کے تنو بچوں پر، جن کے مختلف مسائل تھے، برتا گیا۔ چھوٹے بچے کے لیے یہ طریقہ خصوصی طور پر کارآمد ثابت ہوا ہے، کیوں کہ دوران علاج ماں اور بچہ کو الگ نہیں کیا جاتا ہے اس لیے روزمرہ کی زندگی سے تسلسل قائم رہتا ہے۔ ایک طریقے سے علاج میں بھی تسلسل رہتا ہے، کیونکہ دوران علاج نشستوں میں جو اقدام کیے جاتے ہیں، قدرتی طور پر تمام حالتوں میں انھی تعلقات کو قائم رکھتا ہے۔ یہ طریقہ تشخیص اور تجویز دونوں حالتوں میں کارآمد ثابت ہوا ہے۔ اس کی افادیت ماں کی ہوشیاری، روشن ضمیری اور اس کے کنبہ کے ساتھ تعاون کی خواہش پر منحصر ہوتی ہے۔ یہ طریقہ ذمہ داری انھی لوگوں پر عائد کرتا ہے جن پر عائد ہونی چاہیے اور والدین کو اپنی خامیوں کو دور کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ وہ والدین جو ضرورت سے زیادہ اپنی اولاد پر مسلط رہنا چاہتے ہیں اور ذہنی بے راہ روی کے شکار ہیں، اس طریقے سے فائدہ حاصل نہیں کر سکتے۔ نیا ایسا طریقہ ہونے کی وجہ سے بعض میں ردوبدل اور مناسب ترمیم ہو سکتی ہے۔ چھوٹے بچوں کے بعض مخصوص مسائل کے لیے خصوصی طور پر مفید ہو سکتا ہے۔ اس میں ایک ظاہری فائدہ یہ بھی ہے کہ معالجاتی نتائج کو آسانی سے چیک کیا جا سکتا ہے اور یہ ٹریننگ کا مؤثر ذریعہ بھی ہے۔

خواتین کے لیے مخصوص ورزشیں (مسلسل)

(۹) ٹانگ کا اندر اور باہر کی طرف گھمانا (شکل ۲۶ اور ۲۷)

چت لیٹ جاؤ۔ جمناسٹک سکھانیوالی ایک ٹخنے کو اپنے ہاتھ میں لیتی ہے اور اپنا دوسرا ہاتھ ران کے نیچے رکھ لیتی ہے۔ اب ورزش کرنے والی

کی ٹانگ اوپر اٹھاتی ہے اور اسے جتنی دور تک ممکن ہو اندر کیطرف گھماتی ہے، آہستہ آہستہ حرکت دیتے ہوئے۔ پھر باہر

کی طرف جتنی دور تک ممکن ہو اسی طرح گھماتی ہے۔ یہ ورزش شروع سے آخر تک حمل کے زمانے میں کی جا سکتی ہے

(۱۰) پیر کی ورزش
(شکل نمبر ۲۸)

ایک پشت والی کرسی پر بیٹھ جاؤ۔ جمناسٹک سکھانے والی بھی ایک دوسری کرسی پاس ہی بچھا کر بیٹھ جائے پھر

جمناسٹک سکھانیوالی کی گود میں ایک ٹانگ پھیلا لو۔ وہ ٹخنے پر سے ٹانگ اپنے ہاتھ میں پکڑے اور اسے اوپر اٹھائے اور پیر کو اوپر اور نیچے لاؤ شکل نمبر ۲۸ میں پیر کو پورا پھیلا ہوا دکھایا گیا ہے۔ اسی طرح پھیلانا چاہیے اب پیر کو ادھر ادھر حرکت دو۔ اس کے بعد پیر کو باہر کی طرف اور اندر کی طرف گھماؤ۔ یہ ورزش بھی شروع سے آخر تک سارے حمل کے زمانے میں کی جا سکتی ہے۔

(۱۱) ٹانگ کو ڈھیلا چھوڑنا (شکل نمبر ۲۹)

(شکل نمبر ۲۹)

ورزش کرنے والی اور جمناسٹک سکھانے والی پہلے کی طرح کرسیوں پر بیٹھ جائیں۔ ورزش کرنے والی جمناسٹک سکھانے والی کے گھٹنے پر ایک ٹانگ پھیلائے۔ وہ ٹانگ کو ٹخنے پر سے پکڑ کر اوپر اٹھائے اور پھر نیچے جھکائے۔

یہ ورزشیں ایک حد تک انفعالی ہیں اور ایک حد تک اپنی سعی و کوشش سے عمل پذیر ہوتی ہیں۔ اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ جوڑوں کا ڈھیلا چھوڑنا حد سے نہ گزر جائے۔

انھوں نے ذرا کے ذرا قدموں کی آہٹ کی طرف کان لگائے، مگر یہ ان کا وہم تھا۔ اس وقت وہاں کسی کا پ نہ تھا۔ اب وہ نعمت خانہ کے سامنے کھڑے تھے۔

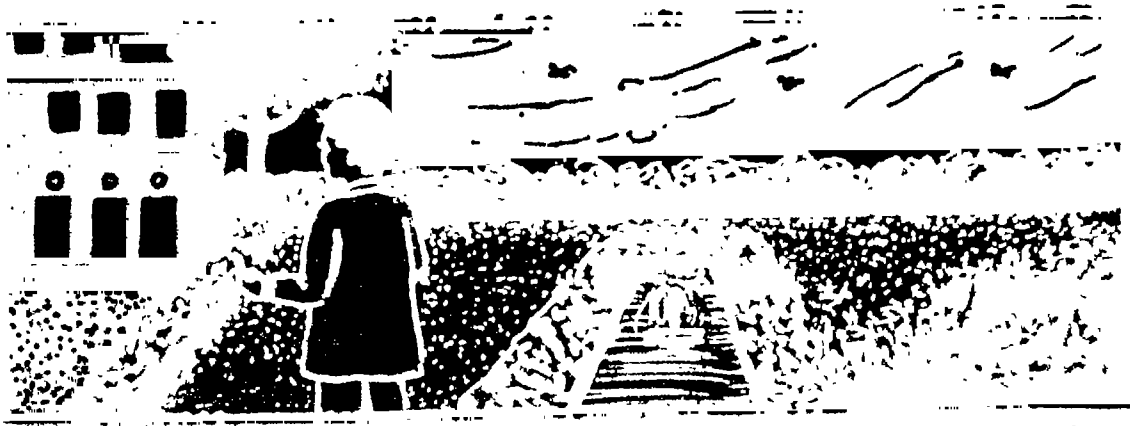
انھوں نے اپنے جی میں کہا "آخر ایک نظر دیکھنے میں کیا حرج ہے" اور ہچکچاتے ہوئے نعمت خانہ کا ایک پٹ کھولا۔ نعمت خانہ میں اندھیرا اندھیرا سا تھا، مگر ایک چیز انھیں نظر آگئی۔ میٹھے کی مٹھائی۔ رشید میاں اسے للچا ہوئی نظروں سے دیکھنے لگے۔ اب وہ اپنی خواہش کو دبا نہیں سکتے تھے۔ میٹھے کی مٹھائی کے مقابلے میں امی یا اللہ میاں رضامندی کا خیال ماند پڑگیا تھا۔ انھیں یہ احساس بھی نہ رہا تھا کہ ذرا سی مٹھائی کے لیے اپنے ضمیر کی آواز کو دبا رہا۔

ان کا ہاتھ آپ سے آپ نعمت خانے کے اندر پہنچا اور تشتری میں سے مٹھائی اٹھا فوراً باہر آگئے۔ اب انھوں ایک بار پھر ادھر ادھر نگاہ ڈالی اور برآمدے میں سے چھلانگ لگا باغ کی طرف بھاگے۔ بھاگتے میں مٹھائی پر بھی منھ مارتے جاتے تھے اور جس وقت وہ ایک جگہ آکر رکے ہیں تو آدھی مٹھائی پیٹ میں جا چکی تھی۔

اب ذرا اطمینان سے سورج کی روشنی میں انھوں نے مٹھائی کو تاکا۔ ارے غضب! اُف وہ!! ہزاروں چیونٹیاں ان کے ہاتھ پر گھبرائی گھبرائی اِدھر اُدھر بھاگ رہی تھیں۔ کیسی گھبراہٹ تھی ان بے چاریوں پر! ایک ہیبت ناک دیو انھیں زندہ نگلے جا رہا تھا۔

اور رشید میاں کی حالت کا تم خود اندازہ کرلو۔ یہ چوری کا مال انھیں بالکل راس نہ آیا۔ ان کا جی بری طرح متلا رہا تھا۔ انھوں نے باقی مٹھائی فوراً ایک طرف کو پھینک دی اور پیروں سے اس پر مٹی ڈال دی۔ ہاتھ اب بھی چیونٹیاں رینگ رہی تھیں۔ رشید نے ہاتھ جھٹک کر انھیں نیچے گرا دیا۔

رشید میاں اب آہستہ آہستہ گھر کی طرف قدم بڑھا رہے تھے۔ انھیں ایسا لگ رہا تھا جیسے اندر سارے بد میں لال لال چیونٹیاں رینگ رہی ہوں۔ بھوک ختم ہو چکی تھی۔ خوشی کی جگہ چہرے پر اداسی چھاگئی۔ وہ بہت سو میں پڑگئے تھے۔ بھلا اپنی امی کو کس طرح یہ بپتا سناؤں گا۔ اور وہ اس شرم ناک داستان کو سن کر کیا کہیں گی! ہونہ بس یہی کہیں گی "تم جس سزا کے قابل تھے، قدرت کی طرف سے آپ سے آپ مل گئی" کاش میں سہ پہر کے ناشتے کے وقت تک انتظار کر سکتا۔ امی خود مٹھائی کو چیونٹیوں سے صاف کر دیتیں اور اس ناخوش گوار تجربہ کی نوبت نہ آتی۔

اب جب بھی لال چیونٹیاں انھیں نظر آجاتی ہیں، انھیں پھریری سی آجاتی ہے۔ انھوں نے ان کو بڑا قیمتی سبق سکھایا تھا، "ہر کام اپنے وقت پر کرنا چاہیے"۔

ایسے غیر معمولی حالات میں طبی مشورہ ضروری ہے، کیونکہ یہ کسی بیماری کی علامت ہو سکتی ہے۔ اگرچہ ایام یاس کی شروعات پر بچوں کی تعداد کا کوئی اثر نہیں ہوتا لیکن اولاد والی عورتیں اس دور میں بے اولاد عورتوں کے مقابلے میں بعد میں داخل ہوتی ہیں۔

جس طرح سن بلوغ بچہ پیدا کرنے والے دور میں داخلہ کا نام ہے، اسی طرح ایام یاس اس دور سے نکلنے کا زمانہ ہوتا ہے۔ قوتِ پیدائش غدود پر منحصر ہوتی ہے۔ ایک مٹر کی برابر غدہ جسے غدہ نخامیہ کہتے ہیں دماغ کے بالکل نیچے ہوتا ہے جو مختلف ہارمونوں کا اخراج کرتا رہتا ہے۔ ایک ہارمون کا تعلق بیضہ دانی سے ہوتا ہے۔ ہر مہینے یہ ہارمون بیضہ دانی تک پہنچتا ہے اور اس کے اثر سے ایک پختہ بیضہ پیدا کرتا ہے، جو مردانہ تخم کے لیے تیار ہوتا ہے۔ بیضہ بڑھنے کے دوران وہ تھیلی، جس میں یہ بیضہ ہوتا ہے، خود ایک ہارمون بناتی ہے۔ یہ دونوں ہارمون ایک دوسرے کو آپس میں متاثر کرتے ہیں۔ ہارمون بیضہ دانی کو ہارمون پیدا کرنے پر آمادہ کرتا ہے اور یہ ہارمون غدہ نخامیہ کے ہارمون کے اخراج کو قابو میں رکھتا ہے۔ اس توازن کی اہمیت یوں بہت زیادہ ہے کہ اس کی وجہ سے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت اور عام صحت کی بہتری میں کافی امداد ملتی ہے۔ جب بیضہ دانی میں ہارمون پیدا کرنے کی صلاحیت ایام یاس میں کم ہوتی جاتی ہے تو اس توازن پر بہت برا اثر پڑتا ہے اور یہی گویا تمام خرابیوں کی جڑ ہوتی ہے۔ بعد میں جسم بیضہ دانی کے ہارمونوں کا بدل خود پیدا کر لیتا ہے اور پھر عورت کو کوئی تکلیف باقی نہیں رہتی —

ایام ماہواری بند ہو جانے کے بعد عموماً بیضہ دانی میں کارآمد بیضہ پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں رہتی، لیکن بعض حالات میں ایام بند ہونے کے باوجود کچھ عرصہ تک کارآمد بیضہ پیدا کرنے کی صلاحیت باقی رہ جاتی ہے۔ ایسی عورتوں کے اولاد بھی ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں ایام یاس میں بھی اولاد پیدا ہوتے سنی گئی ہے، اس لیے مانع حمل چیزیں استعمال کرنے والی عورتوں کو ماہواری رک جانے کے ایک ڈیڑھ سال کے عرصہ تک ان کا استعمال مزید جاری رکھنا چاہیے۔ اس زمانے کے بچے اور پہلے بچوں میں صحت وغیرہ کے لحاظ سے کوئی فرق نہیں ہوتا۔ زیادہ عورتیں اس زمانے سے یوں گھبراتی ہیں کہ اسکو ایک مرض سمجھتی ہیں، حالانکہ یہ ایک فطری چیز ہے اور جسمانی طور پر اس کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔ حقیقت یہ ہے کہ پچاسی فی صدی عورتوں کو اس تبدیلی سے نہ کوئی پریشانی ہوتی ہے اور نہ تکلیف ہوتی ہے —

باقی پندرہ فی صد کو کچھ پریشانی ہوتی ہے۔ بہت معمولی تعداد ایسی عورتوں کی بھی ہے جنھیں کچھ زائد تکلیف ہوتی ہے۔ اس دور کی علامات میں سب سے عام یہ ہے کہ چہرہ اور گردن ایک دم گرم اور سرخ ہو جاتی ہے جسم پسینہ پسینہ ہو جاتا ہے، لیکن یہ کیفیت چند سیکنڈ رہتی ہے۔ بعض حالتوں میں ہر دس منٹ میں ایک بار یہ کیفیت طاری ہوتی ہے اور بعض میں دن میں چند بار۔ بعض اوقات ان گرم دوروں کے بعد کچھ دیر کے لیے دل بیٹھا بیٹھا سا رہتا ہے۔ رات کے وقت اگر یہ دورے ہوتے ہیں تو نیند اڑ جاتی ہے مگر ان دوروں کے بعد پھر کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ دوسری علامات میں ایسا معلوم ہوتا ہے، جیسے پیٹ میں تتلیاں اڑ رہی ہوں جسم میں پھریری یا کپکپی ہونے لگے۔ پہلی بار درد سر کی شکایت ہو جائے یا جو عورتیں پہلے سے اس کی عادی ہوں، ان کے درد میں شدت پیدا ہو جائے اور اس کا دورہ جلدی جلدی پڑنے لگے۔ تھکاوٹ، چکر، کبھی کبھی کانوں میں گنگناہٹ اور اختلاج کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس اختلاج کا تعلق دل کی بیماری سے نہیں ہوتا۔

یہ ساری خرابیاں اسی ہارمون کے بند ہو جانے پر ہوتی ہیں بعض عورتیں اس زمانے میں کچھ تنک مزاج ہو جاتی ہیں۔ ہر چیز میں کیڑے نکالتی ہیں کبھی رونے کو جی چاہنے لگتا ہے، یا کبھی کبھی دل پریشان رہنے لگتا ہے۔ حافظہ خراب ہو جاتا ہے۔ جب جسم دوسرے متبادل ہارمون کا انتظام کر لیتا ہے تو یہ تکلیفیں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ بعض عورتوں میں عصابی گڑبڑ کی وجہ سے جوڑوں کے درد کی شکایت ہو جاتی ہے، جو جلدی جاتی رہتی ہے۔ عام لوگوں کا یہ خیال صحیح نہیں ہے کہ اس زمانے میں موٹاپا زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ بعض عورتیں ادھیڑ ہو کر بھاری ہو جاتی ہیں، لیکن یہ زیادہ کھانے اور کم کام کی وجہ سے ہوتا ہے.......... ایام یاس کی وجہ سے نہیں۔ ایام یاس کی وجہ سے جنون کبھی نہیں ہوتا۔ کسی کسی عورت کے متعلق ایسا بھی سننے میں آتا ہے لیکن یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ اسکا دماغ پہلے سے ہی ڈانواڈول رہا ہو اور ساری عمر اس اندیشہ میں گزری ہو کہ بڑھاپا آ جائیگا پھر کوئی دیکھ بھال کرنیوالا نہ ہوگا اور ساری دنیا اسکے خلاف ہو۔ ان سب سلسلات نے جوانی نے قابو رکھا، بڑھاپے میں مسلط ہوگئے اور اسکا اثر دماغ پر پڑا۔ اس دوران گھریلو گڑبڑ کو جو شوہر اپنی بیوی کی دماغی تبدیلی پر محمول کرتا ہے، وہ ایک چیز کا سبب ایجاد کرنیکی کوشش کرتا ہے جسکا سلسلہ عرصے سے چل رہا ہوتا ہے اور جو دوسرے نفسیاتی وجوہ سے ہوتا ہے حقیقت یہ ہے کہ میاں بیوی کے آپس کے تعلقات پہلے ہی سے خراب تھے اور اگر کبھی ہوئی مخالفت ظاہر ہونے لگی تو اس کا الزام ایام یاس کے سر نہیں تھوپا جا سکتا۔

جنسیات

عورت۔ چالیس سال کے بعد!

"زندگی کی تبدیلی" یا ایامِ یاس کی ابتدا عورت کی زندگی میں ایک اہم سنگ میل کی حیثیت رکھتی ہے۔ اگرچہ اس دور میں کچھ مشکلات پیش آتی ہیں لیکن اگر صحیح معلومات نہ ہوں تو یہی معمولی مشکلات پریشان کن ہو جاتی ہیں۔ جیساکہ بہت سی عورتیں کرتی ہیں۔ کچھ ابتدائی تکلیف دہ علامات دور کرنے کے لیے ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر کچھ چالو دوائیں استعمال کرکے جسمانی طور پر اذیت مول لے لیتی ہیں۔

اس کے برعکس اس عمر میں اگر ہر تکلیف کو ایامِ یاس ہی کی علامات سمجھ لیا جاتا ہے تو بعض اوقات کسی خطرناک مرض کی ابتدائی علامات نظرانداز ہو جاتی ہیں۔ اس زمانے کی بعض خرابیوں کو گھریلو معاملات کی پریشانیوں پر محمول کیا جاتا ہے، چاہے اس کا کوئی اور نفسیاتی سبب ہو جو اس زمانے میں ابھر آیا ہے۔ اس حالت میں عورت کو ڈاکٹر سے نہیں بلکہ کسی ماہرِ نفسیات سے رجوع کرنا چاہیے۔

اگر ان چیزوں کو بھلا دیا جائے جو اس زمانے کے متعلق لوگوں میں غلط طور پر طبی معلومات کے نام سے رائج ہیں اور جو تبدیلیاں قدرتی طور پر آئندہ دور کی تیاری کے لیے جسم میں پیدا ہونے والی ہیں، ان کی وجہ سے کیا ہوگا اور اس کی خرابیوں کو کس طرح دور کیا جائے گا ان سب سے واقفیت حاصل کر لی جائے تو بہت سی جسمانی تکالیف سے نجات مل سکتی ہے۔

عورت کی زندگی چار خاص زمانوں میں تقسیم کی جاسکتی ہے، بچپن، بلوغ، بچے پیدا کرنے کے دن اور آخر میں ایامِ یاس، جبکہ حمل کی صلاحیت باقی نہیں رہتی۔ ناواقفیت کی وجہ سے ایک سے دوسرے دور میں جو عبوری زمانہ ہوتا ہے اس کے متعلق خواہ مخواہ کے اندیشے ذہن میں پیدا ہوتے رہتے ہیں۔

بہت سی عورتیں آج بھی یہ سمجھتی ہیں کہ ان کا دماغ خراب نہ ہو جائے یا کوئی اور سخت قسم کی جذباتی کش مکش پیدا نہ ہو جائے اور یہ کہ ان ایام کے آنے کے بعد برسوں تکلیف اٹھانی پڑے گی۔ سب سے زیادہ، لیکن سب سے بے بنیاد یہ اندیشہ ہوتا ہے کہ ایام کے بند ہونے کے بعد عورتوں کی کارآمد زندگی ختم ہو جاتی ہے اور وہ اپنی کشش کھو دیتی ہیں۔ بعض عورتوں کی ماہواری ہمیشہ کے لیے ایک دم بند ہو جاتی ہے۔ لیکن عموماً ایسا نہیں ہوتا، بلکہ کچھ دن کے لیے بند ہو جاتی ہے پھر کھل جاتی ہے اور کچھ عرصہ باقاعدہ جاری رہ کر پھر ہمیشہ کے لیے بند ہو جاتی ہے، یا رفتہ رفتہ اور اس کی مقدار کم ہوتا ہے، یہاں تک کہ بالکل بند ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی اتفاقاً ایامِ یاس کی شکایت میں معمول سے زیادہ بھی خون آجاتا ہے۔ ایسے موقع پر ذرا احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگرچہ اس میں معمولی اضافہ ایامِ یاس کی علامت سمجھا جاتا ہے لیکن زیادتی کے ساتھ کئی ماہ تک جاری رہنا کسی خطرناک بیماری کا پیش خیمہ ہو سکتا ہے، اس لیے اگر کسی کی ماہواری خلافِ توقع بہت زیادہ ہو تو فوراً طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیے۔

دوسری یاد رکھنے کی چیز یہ ہے کہ ایک دفعہ بند ہو کر پھر ماہواری جاری نہیں ہو سکتی۔ بہت سی عورتوں کی ماہواری بند ہونے کے باوجود کبھی کبھی دھبہ، پڑ جاتا ہے اور وہ سمجھتی ہیں کہ ان کی ماہواری پھر جاری ہو گئی لیکن یہ ایک خطرناک غلط فہمی ہو سکتی ہے۔ ایامِ یاس کے بعد خون کا آنا کسی بیماری کی علامت ہو سکتا ہے۔ اگرچہ ضروری نہیں ہے کہ کینسر ہو۔ اگر باقاعدہ ماہواری کے ختم ہو جانے کے بعد عورت کے کپڑوں پر خون کے دھبے دکھائی دیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے، ورنہ ہو سکتا ہے کہ چوبیس گھنٹے جیسی کی دیر جان لیوا ثابت ہو۔ ایامِ یاس زیادہ تر چالیس پچاس کی عمر کے درمیان شروع ہوتے ہیں۔ اوسط سینتالیس سال ہے۔ اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ جس عورت کی ماہواری جلد شروع ہو گئی ہے اس کے ایامِ یاس زیادہ عمر میں آتے ہیں اور جس کی ماہواری نسبتاً بعد میں شروع ہوتی ہے اس کے یہ ایام زیادہ جلدی آجاتے ہیں۔ اس سلسلے میں وراثت کو بہت اہمیت حاصل ہے اور جس عمر میں ماں کے ایامِ یاس شروع ہوتے ہیں وہی بیٹی کے ہوتے ہیں۔ بعض عورتوں کے ایام پینتیس سال کی عمر میں ختم ہو جاتے ہیں اور بعض کے پچاس ساٹھ سال کی عمر تک بھی چلتے ہیں۔

چشمۂ شباب

بڑھاپا اصل میں احساس سے ملتا ہے گویا
نہ ہو احساس جب تک تو بڑھاپا بھی نہ آئیگا

سید ابوالانشا

(امریکن افسانہ نویس نتھینیل ہاتھورن کے قلم سے بڑھاپے کی ایک عجیب و غریب طنز آمیز ذہنی شبیہ)

ڈاکٹر ہیڈیگر نے جو اپنی مثال آپ ہی تھے. ایک دن اپنے چار بزرگ دوستوں کو اپنے دفتر میں مدعو کیا۔ ان میں سے تین تو سفید ڈاڑھی والے مرد مسٹر میلبورن، کرنل کلیگریو اور مسٹر گیس کاٹن تھے اور ایک سوکھی مرجھائی ہوئی سی خاتون ودچرلی تھیں. یہ سب کے سب افسردہ اداس اور سن رسیدہ لوگ تھے جن کی زندگیاں ناکام ہو رہی تھیں اور جن کی سب سے بڑی بدقسمتی یہ تھی کہ وہ اب سے بہت پہلے اپنی اپنی قبروں میں نہیں پہنچے تھے۔

مسٹر میلبورن جب ان میں قوت تھی اور جب ان کی عمر اس قابل تھی ایک کامیاب تاجر تھے لیکن سٹہ بازی میں بدحواسی سے انھوں نے سب کچھ کھو دیا اور کوڑی کوڑی کو محتاج ہو گئے۔ کرنل کلیگریو عیاشی میں لٹے اور اپنی تن درستی غارت کی سو وہ گٹھیا اور خدا جانے کن کن بیماریوں کو اپنے جسم میں چھپائے پھرتے تھے۔ مسٹر گیس کاٹن ایک ناکام سیاست داں تھے۔ اپنے زمانے میں خاصے بدنام رہے تھے۔ اب لوگ انھیں بھول چکے تھے۔ رہیں ودچرلی سو ان کے متعلق کہتے ہیں کہ وہ کبھی بہت حسین تھیں بعض واقعات ایسے ہوئے جن سے وہ بدنام ہوگئیں اور اب ایک مدت سے خانہ نشین تھیں۔ یہاں اس امر کا ذکر دلچسپی سے خالی نہ ہوگا کہ کبھی یہ تینوں بزرگ ودچرلی کے عاشق زار تھے اور اس کے لیے ایک دوسرے کا گلا کاٹنے پر تلے ہوئے تھے۔

ڈاکٹر ہیڈیگر نے بیٹھنے کا اشارہ کرتے ہوئے ان سے کہا:۔

"میرے پرانے دوستو! میں اپنے تجربات میں سے جو میں اپنا دل بہلانے کے لیے کرتا رہتا ہوں، ایک تجربے کے سلسلے میں آپ لوگوں کی مدد چاہتا ہوں"۔

ڈاکٹر ہیڈیگر کا دفتر یا کام کرنے کا کمرہ ایک عجیب و غریب جگہ تھی۔ یہ ایک پرانی وضع کا تاریک کمرہ تھا جس میں ہر طرف مکڑی کے جالے لگے ہوئے تھے اور ہر چیز گرد آلود تھی۔ دیواروں سے لگی ہوئی کتابوں کی چند الماریاں تھیں جن کے نیچے کے تختوں پر کاغذوں کے ڈھیر بندھے ہوئے رکھے تھے۔ بیچ کی الماری کے اوپر بقراط کے جسم کے بالائی حصہ کا ایک کانسی کا مجسمہ رکھا ہوا تھا۔ کہتے ہیں کہ ڈاکٹر ہیڈیگر اپنے اس مجسمے سے مشورہ لیتے تھے۔ کمرے کے ایک کونے میں ایک پتلی اور لمبی الماری رکھی تھی جس میں آدمی کا ڈھانچہ رکھا ہوا تھا۔ دو الماریوں کے بیچ میں ایک آئینہ لٹک رہا تھا جس کے چاروں طرف ایک ماند سا سنہرا چوکٹا تھا۔

اس آئینہ کے متعلق طرح طرح کی عجیب غریب کہانیاں مشہور تھیں، ان میں سے ایک یہ بھی تھی کہ ڈاکٹر صاحب موصوف کے جتنے مریض اس دنیا سے سدھار چکے تھے وہ سب اس کے اندر رہتے تھے اور جب کبھی وہ آئینہ کی طرف دیکھتے تھے تو وہ سب ان کو گھورنے لگتے تھے۔

کمرے کے دوسری طرف کی دیوار پر ایک نوجوان خاتون کی پورے قد کی تصویر لگی ہوئی تھی۔ نصف صدی کے قریب گزری جب ڈاکٹر صاحب کی شادی اس نوجوان خاتون سے ہونے والی تھی۔ اتفاق سے طبیعت ناساز ہوگئی اور اس نے ڈاکٹر صاحب کی دی ہوئی دوا پی لی اور شادی کی رات ہی کو راہیٔ ملکِ عدم ہوئی مگر اس کمرے کی سب سے زیادہ عجیب چیز ایک قلمی کتاب تھی جس پر کالے چمڑے کی جلد چڑھی ہوئی تھی، جلد پر کچھ لکھا ہوا نہیں تھا اس لیے اس کا نام معلوم نہیں ہو سکا لیکن یہ بات سب ہی جانتے تھے کہ یہ جادو کی کتاب تھی۔ ایک دفعہ ایک خادمہ نے اسے گرد صاف کرنے کے لیے اٹھا لیا تھا تو کونے والی لمبی الماری میں کھڑا ہوا ڈھانچہ کھڑکھڑانے لگا. تصویر والی خاتون نے تصویر کے چوکٹے سے ایک قدم باہر نکال دیا اور کئی بھیانک چہرے آئینہ میں سے جھانکنے لگے اور بقراط کے مجسمے کی پیشانی پر بل پڑ گئے اور اس میں سے آواز نکلی "خبردار!"

یہ تھا ڈاکٹر ہیڈیگر کا کمرہ۔ جس دن کا واقعہ ہم بیان کر رہے ہیں، اس دن ایک چھوٹی سی کالی میز کمرے کے بیچ میں رکھی ہوئی تھی اور اس پر ایک شیشے کی صراحی رکھی ہوئی تھی اور چار شیشے کے گلاس بھی تھے۔

ڈاکٹر ہیڈیگر نے اپنے دوستوں کو مخاطب کر کے کہا "ہاں تو میرے دوستو! کیا میں اپنے ایک انتہائی عجیب تجربہ کے لیے آپ کی مدد حاصل کر سکتا ہوں؟"

ڈاکٹر ہیڈیگر بڑے عجیب سنکی آدمی تھے اور ان کے متعلق عجیب عجیب کہانیاں مشہور تھیں۔ جب ان کے چاروں مہمانوں نے ان کے منہ سے ان کے عجیب تجربہ کا ذکر سنا تو انھوں نے سمجھ لیا کہ یہ تجربہ اس سے زیادہ عجیب نہیں ہوگا جتنا ایک چوہے دان میں چوہے کا پھنسنا عجیب ہوتا ہے یا جتنا مکڑی کے جالے کو خوردبین سے دیکھنا عجیب ہوتا ہے۔ جواب کا انتظار کیے بغیر ڈاکٹر ہیڈیگر اٹھے اور کالے چمڑے کی جلد والی جادو کی کتاب اٹھا لائے اور اسے کھول کر اس میں سے ایک گلاب کا پھول یا جو کبھی ایک گلاب کا پھول تھا نکالا جس کے پتے سوکھے ہوئے تھے۔

ڈاکٹر ہیڈیگر نے ایک آہ بھر کر کہا "یہ گلاب کا پھول یہی سوکھا گلاب کا پھول اب سے پچپن سال پہلے شاداب تھا۔ یہ مجھے سلویا وارڈ نے دیا تھا جس کی تصویر وہ سامنے لٹکی ہوئی ہے۔ پچپن سال سے یہ اس پرانی کتاب کے اوراق میں رکھا ہوا ہے۔ اب ذرا سوچیے کہ کیا آپ کے نزدیک یہ بات ممکن ہے کہ نصف صدی

سیلنگ ویکس (مہر لگانے کی لاکھ بنانا)

لاکھ بتی بنانے کے کام میں ابھی کافی گنجائش ہے اور اس کی ضرورت اور مانگ روز بروز بڑھ رہی ہے۔ ذیل میں اس موضوع پر مختصر روشنی ڈالی جاتی ہے اور تجربہ شدہ صحیح فارمولے دیئے جاتے ہیں جیسی ضرورت ہو بنائیں اور فائدہ اٹھائیں۔

لاکھ بتی اور اس کے اجزائے ترکیبی

اس کا جزو اعظم لاکھ ہی ہے، جیسا کہ نام سے ظاہر ہے۔ یہ گراں ہوتا ہے، اس لیے اس میں بتی کی قسم کے لحاظ سے مختلف اوزان میں بہروزہ ملایا جاتا ہے جس سے یہ سستی پڑتی ہے۔ تیسری چیز رنگ ہے۔ اس میں معدنی رنگ (مثلاً) جو عمارتی رنگ و روغن کے کام آتے ہیں، ملائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بتی کو مضبوط بنانے اور سستا کرنے کے لیے کچھ بھرتی کی چیزیں بھی ملائی جاتی ہیں مثلاً کیلشیم کاربونیٹ۔ کھریا مٹی۔ چاک مٹی۔ جپسم۔ سنگ راحت۔ بیرائٹس۔ گیرو۔ ہرمچی وغیرہ۔ ادنیٰ درجہ کی بتیوں میں بھرتی کے لیے مٹی کے ٹوٹے ہوئے برتن، اینٹوں کا برادہ اور کوئلہ کا سفوف بھی برتا جاتا ہے۔ بھرتی کی چیزیں بتی کی قسم کے لحاظ سے کم زیادہ اور مختلف قسم کی بھرتی مختلف قسم کی بتیوں کے لیے شامل کی جاتی ہیں، جیسا کہ آپ کو درج شدہ فارمولوں سے اندازہ ہوگا۔ اس کے علاوہ کسی قدر تارپین کا تیل بھی ملایا جاتا ہے، تاکہ بھرتی سے بتی میں جو خشکی پیدا ہو جاتی ہے وہ دور ہو جائے اور بتی جلنے میں سہولت ہو۔ یہی اجزا عام طور پر برتے جاتے ہیں جا ان ہی کی کمی بیشی سے مختلف قسم کے گھٹیا بڑھیا فارمولے بنتے ہیں۔ اب آپ فارمولے ملاحظہ فرمائیں۔

۱۔ بڑھیا لاکھ بتی کا بہترین فارمولا

آریج شیلک (لاکھ عمدہ قسم) ۱ پونڈ۔ بہروزہ خشک ۳۔ اونس کیلشیم کاربونیٹ ہوی ۳۔ اونس۔ تارپین کا تیل خالص ۲۔ اونس۔ ورملین اصلی جاپانی ۱ تا ۱½۔ اونس

۲۔ دیگر عمدہ قسم کی لاکھ بتی

صاف شدہ لاکھ ۲ پونڈ۔ بہروزہ ۸۔ اونس جپسم (نہایت باریک سفوف) ۲۔ اونس۔ تارپین کا تیل خالص ۳۔ اونس۔ ورملین اصلی جاپانی ۳۔ اونس۔

۳۔ درمیانہ قسم

لاکھ دانہ صاف شدہ ۱ پونڈ۔ بہروزہ ۱ پونڈ۔ بریم سلفیٹ (بیرائٹس) ۱۲ اونس۔ تارپین کا تیل ۳۔ اونس۔ ورملین (جاپانی کے علاوہ کوئی عمدہ قسم) ۱½ تا ۲ اونس

نوٹ:۔ بریم سلفیٹ کی جگہ بریم سلفائیڈ نہ لے لیا جائے۔ خیال رہے کہ بریم سلفائیٹ کا دوسرا نام بیرائیٹس ہے۔

۴۔ دیگر:۔

لاکھ دانہ ایک سیر۔ بہروزہ ۲ سیر۔ سوپ اسٹون (سنگ سیلکری) ۱۲۔ اونس۔ سندور (لیڈ آکسائیڈ) ۱ چھٹانک۔ تارپین کا تیل ۳۔

۵۔ سستی لاکھ بتی (گھٹیا قسم)

بہروزہ ۱ پونڈ۔ کھریا مٹی ۴۔ اونس۔ لاکھ دانہ ۲۔ اونس۔ ہرمچی یا گیرو ۱-۸

۶۔ دیگر گھٹیا بتی

بہروزہ ایک سیر۔ اینٹوں کا باریک سفوف یا مٹی کے ٹھیکرے کا سفوف

۷۔ کالی لاکھ بتی کا سستا نسخہ

ہارڈ پچ (تارکول خشک) ایک سیر۔ بہروزہ ترلہ ۱ پاؤ۔ چاک مٹی یا اسٹون ½ سیر۔ کوئلہ، بادام کے چھلکے یا کپاس کی لکڑی کا باریک پسا ہوا۔

ترکیب تیاری:۔ تمام فارمولوں کی تیاری کی ترکیب ایک ہی ہے۔ پہلے نرم آنچ پر لاکھ کو پگھلائیں۔ اس کے بعد بہروزہ ڈال دیں۔ یکجان ہونے پر بھرتی کی چیز سوپ اسٹون یا جو بھی ہو ملا کر اچھی طرح گھوٹ کر ملا دیں۔ اس کے رنگ یعنی ورملین وغیرہ ملا دیں۔ آخر میں آنچ سے اتار کر تارپین کا تیل ملا یکجان کر لیں اور سانچوں میں ڈال کر بتیاں تیار کر لیں۔ اس کے سانچے عموماً بتی کے پیتل کے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایلومینیم کے سانچے بھی عام طور سے مل یا بنوائے جا سکتے ہیں، جو ہر بڑے شہر میں پیتل کے ٹھپے بنانے والے انگریو ہیں اور سے بنائے بھی اکثر ملتے ہیں۔ دیگر اجزا لاکھ بہروزہ وغیرہ ہر جگہ پنساریوں سے مل سکتے ہیں۔ ورملین۔ ہرمچی۔ گیرو وغیرہ رنگ۔ چاک مٹی۔ سوپ اسٹون یا بھرتی کی چیزیں عمارتی رنگ و روغن بیچنے والے دکانداروں سے مل سکتی ہیں۔

مختلف قسم کی ورملین سے مختلف سرخ یا نارنجی رنگ کی بتی تیار ہوتی اور اکثر یہی رنگ عام طور پر چلتا ہے اور پسند کیا جاتا ہے۔ اگر دوسرے رنگ کی بتی بنانی ہو تو دوسرے روغن کے رنگ مثلاً سبز نیلا یا پیلا وغیرہ ملائے جا سکتے ہیں۔ دیگر رنگوں میں سے چند کے نام درج ذیل ہیں۔

1. نیلے رنگ کے لیے: پرشین بلو۔ گھٹیا قسم۔ سی پی الٹرا میرین بلو
2. سبز رنگ کے لیے: گرین لیک۔ ایکسٹرا لائٹ گرین
3. لال سرخ کے لیے: ریڈ ۱۸۹۷
4. نارنجی کے لیے: (۱) کروم آرنج (۲) پرمانینٹ آرنج
5. سیاہ کے لیے: (۱) کاربن بلیک (۲) لیمپ بلیک وغیرہ

ہوگا۔ یہ معلوم ہوتا تھا کہ اس پانی میں نشہ پیدا کرنے والے اور مست کر دینے والے اوصاف موجود تھے یا ممکن ہے عمر کا بوجھ کم ہو جانے سے ایک قسم کی زندہ دلی اور نشاط انگیز بے خودی پیدا ہو گئی ہو۔ مسٹر گیس کاٹن کا ذہن سیاست میں غوطے کھانے لگا مگر یہ نہیں کہا جا سکتا کہ وہ سیاست گزرے ہوئے زمانے کی تھی، موجودہ زمانے کی تھی یا مستقبل کی تھی، کیونکہ ہر زمانے کی سیاست قریب قریب ایک ہی رنگ کی ہوتی ہے۔ کرنل کلیگریو نے گانا شروع کر دیا اور میز پر طبلہ بجانے لگا مگر ان کی نظریں وچرلی کے چہرے سے نہیں ہٹتی تھیں۔ میز کے دوسری طرف مسٹر میلبورن تجارت کا کوئی بڑا منصوبہ بنانے میں مصروف تھے۔

رہیں وچرلی سو وہ بڑی دیر سے آئینہ کے سامنے کھڑی ہوئی تھیں۔ کبھی بال ٹھیک کرتی تھیں کبھی مسکراتی تھیں۔ وہ اپنا چہرہ بار بار آئینہ کے بالکل قریب لے جا کر غور سے دیکھتی تھیں کہ کوئی خاص جھری تو چہرے پر باقی نہیں رہ گئی۔ کبھی بالوں پر ہاتھ پھیرتی تھیں اور لٹیں اٹھا اٹھا کر دیکھتی تھیں کہ چرلی کی برف سب گھل کر بہہ گئی یا ابھی کچھ باقی ہے۔ آخر وہ اس انداز سے پینترے بدلتی ہوئی جیسے ناچ رہی ہوں میز کے پاس پہنچیں اور کہنے لگیں "میرے اچھے ڈاکٹر! ایک گلاس پانی مجھے اور دے دیجیے۔"

ڈاکٹر نے جواب دیا "ہاں، ہاں، ایک ایک گلاس اور پیجیے۔"

یہ کہہ کر ڈاکٹر نے پھر چاروں گلاس پانی سے بھر دیے اور ان سب نے پھر ایک ایک گلاس پیا۔ ان کے چہرے پر سرخی چھا گئی۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ بڑھاپے کی تکلیفیں اور بیماریاں غمگینیاں کبھی تھیں ہی نہیں بلکہ اپنی موجودہ خوش طبعی میں انکا جی چاہتا تھا کہ وہ اپنی تھوڑی دیر پہلے والی کمزوری اور درماندگی اور ضعف کا مذاق اڑائیں۔ وہ اپنے پرانے انداز کے لباس پر بہت ہنس رہے تھے۔ ان میں ایک اٹھا اور گٹھیا کے مریض بڈھے دادا کی طرح لنگڑا لنگڑا کر چلنے لگا۔ دوسرے نے ناک کے سرے پر عینک رکھی اور کالی جلد والی کتاب کے صفحوں پر جھک جھک کر دیکھنے لگا۔ تیسرے نے ڈاکٹر ہیڈیگر کی نقل اتارنے کی کوشش کی۔ اس کے بعد وہ سب کمرے میں ہنسنے کھیلنے اور اچھلنے کودنے لگے۔ وچرلی اچھل کر ڈاکٹر کی کرسی کے پاس پہنچیں اور بولیں "ڈاکٹر! پیارے بڈھے ڈاکٹر! اٹھ کر میرے ساتھ ناچو۔" اس پر چاروں نے یہ سوچ کر کہ بڈھا ڈاکٹر اس نوجوان عورت کے ساتھ ناچتا کیسا معلوم ہوگا، خوب قہقہے لگائے۔

ڈاکٹر بولے "میں بوڑھا گٹھیا کا مریض ناچتا ہوا کیا اچھا معلوم ہوں گا، میرے ناچنے کے دن مدت ہوئی ختم ہو گئے۔ مجھے معاف کرو۔ ان نوجوانوں میں سے کوئی بھی تم جیسا حسین ساتھی پا کر بہت خوش ہوگا۔"

کرنل کلیگریو اس کی طرف لپک کر بولے "تم میرے ساتھ ناچو۔"

مسٹر گیس کاٹن کہنے لگے "نہیں نہیں، تم میرے ساتھ ناچو۔"

میلبورن بولے "واہ پچاس برس ہوئے اس نے میرے ساتھ شادی کا وعدہ کیا تھا"

وہ سب کے سب وچرلی کے چاروں طرف جمع ہو گئے۔ ایک نے اس کا ہاتھ پکڑا، دوسرے نے اس کے گلے میں باہیں ڈال دیں، تیسرے نے اسکے بالوں پر ہاتھ پھیرا۔ شرماتے ہوئے، ہانپتے ہوئے، برا بھلا کہتے ہوئے، ہنستے ہوئے اس نے خود کو اس طرح ان سے چھڑانے کی کوشش کی کہ چھوٹ نہ سکے۔ خوش باش نوجوان اس طرح ہنستے کھیلتے کم دیکھے گئے ہوں گے، مگر بڑا سا آئینہ جو کمرے میں لگا ہوا تھا اس میں تین کھوسٹ ایک سوکھی ساکھی بڑھیا سے چہلیں کرتے ہوئے نظر آ رہے تھے۔

مگر وہ جوان تھے۔ ان کے مشتعل جذبات ان کی جوانی کا ثبوت تھا۔ وہ وچرلی کو حاصل کرنے کے لیے ایک دوسرے سے ہاتھا پائی کر رہے تھے کہ ان میں سے ایک کا دھکا اس میز کو لگا جس پر جادو کے پانی کی صراحی رکھی ہوئی تھی۔ میز الٹ گئی اور صراحی نیچے گر کر ٹوٹ گئی اور سارا پانی بہہ گیا۔

ڈاکٹر کہنے لگے "ارے تم نے یہ کیا غضب کیا! سارا پانی بکھر گیا!"

وہ ہکا بکا رہ گئے۔ ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے وقت انھیں پھر اپنی آغوش میں بلا رہا تھا۔ انھوں نے ڈاکٹر کی طرف دیکھا جو اپنی کرسی پر بیٹھے ہوئے تھے، گلاب کا پھول ان کے ہاتھ میں تھا جس کو انھوں نے صراحی کے ٹکڑوں میں سے اٹھایا تھا۔ ڈاکٹر پھول کو مخاطب کر کے بولے "میری پیاری سلویا کے پھول اب تو مرجھا رہا ہے، مگر تو مجھے ہر حالت میں پیارا معلوم ہوتا ہے۔"

چاروں مہمان کانپنے لگے۔ وہ سب کچھ عجیب ٹھنڈک سی اپنے دلوں میں اپنے سارے جسم میں محسوس کر رہے تھے۔ وہ ایک دوسرے کو تکنے لگے۔ انہیں ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے ہر لمحہ ان کی جوانی رخصت ہو رہی ہے اور چہروں پر اور سارے جسم پر جھریاں پڑتی جا رہی ہیں۔ یہ کیا ہوا پہلے تو جوانی کو رخصت ہوتے ہوئے بھی مدت لگ گئی تھی۔ اس وقت تو مختصر سے وقت ہی میں ساری نیرنگیاں ختم ہو گئیں۔

وہ چاروں ایک آواز ہو کر بولے "کیا ہم اتنی جلدی ہی پھر بوڑھے ہو رہے ہیں!"

اور یہ سچ تھا، شباب کے پانی کے اوصاف چند لمحوں کے لیے ہی تھے۔ وجدانی کیفیت جو پیدا ہو گئی تھی وہ رخصت ہو گئی، ابال جو اٹھا تھا وہ ختم ہو گیا اور وہ پہلے کی طرح بوڑھے اور نحیف ہو گئے۔ وچرلی نے دونوں ہاتھوں سے اپنا منہ چھپا لیا اس کا جی چاہتا تھا کہ وہ قبر میں اتر جائے۔ ڈاکٹر ہیڈیگر کہنے لگے "ہاں میرے دوستو! تم پھر بوڑھے ہو اور بدقسمتی سے تم نے شباب کا سارا پانی بھی پھینک دیا ہے۔ مگر مجھے اسکا افسوس نہیں ہے، اگر چشمۂ شباب میرے گھر میں ہوتا میں تب بھی اس سے اپنے لب تر نہ کرتا۔ چند لمحوں کے بجائے اگر میں برسوں بھی اس کی مدد سے جوان رہ سکتا تب بھی پروا نہ کرتا۔ تم نے اس وقت اپنی حرکتوں سے مجھے سبق ہی ایسا دیا ہے۔" لیکن یہ سبق کا کوئی اثر ڈاکٹر کے دوستوں پر نہ تھا۔ انھوں نے ارادہ کر لیا کہ ہم سب فلوریڈا چلیں گے اور دوپہر شام ہر وقت چشمۂ شباب سے فیض پائیں گے اور ہمیشہ جوان رہیں گے۔

پرانا گلاب کا یہ پھول پھر تروتازہ اور سرسبز و شاداب ہو جائے؟"

وچرلی یہ سنکر بولیں "یہ کیا فضول اور لغویات ہیں یہ ایسی ہی بات ہے، جیسے کوئی کہے ایک بوڑھی عورت پھر سے جوان ہو سکتی ہے"۔

ڈاکٹر ہیڈیگر یہ کہہ کر "اچھا دیکھو" صراحی کا ڈھکنا کھولا اور سوکھے پھول کو صراحی کے پانی میں ڈال دیا۔ کچھ دیر تو وہ پانی کی سطح پر تیرتا رہا لیکن جلد ہی اس میں تبدیلی نمایاں ہونے لگی، خشک پتیاں حرکت میں آئیں اور ان پر گہرا سرخ رنگ چھانے لگا جیسے پھول موت کی نیند سے بیدار ہو رہا ہو۔ اس کی پتلی سی ڈنڈی اور پتے ہرے ہو گئے اور دیکھتے ہی دیکھتے نصف صدی پرانا سوکھا گلاب کا پھول ایسا ہی تروتازہ اور شاداب نظر آنے لگا، جیسا وہ اس وقت تھا جب سلویا نے اسے اپنے منگیتر کو دیا تھا وہ ابھی پوری طرح کھلا نہیں تھا اس لیے کہ کچھ نرم و نازک پتیاں پھول کی آغوش میں مڑی ہوئی تھیں اور ان پر اوس کے دو یا تین قطرے چمک رہے تھے۔

ڈاکٹر کے دوست بولے "یہ تو اچھا خاصا شعبدہ ہے۔ بتاؤ یہ تم نے کیوں کر کیا؟" ڈاکٹر نے جواب دیا "کیا آپنے کبھی چشمۂ شباب کا نام سُنا ہے، جسکی تلاش میں اب سے تین صدی پہلے ہسپانوی سیاح پانسی ڈی لیون گیا تھا؟"

وچرلی کہنے لگیں "وہ تلاش میں تو گیا تھا لیکن پھر وہ چشمہ اسے ملا بھی؟"

ڈاکٹر نے جواب دیا "نہیں اسے چشمۂ شباب نہیں ملا، اس لیے کہ اس نے صحیح مقام پر اسے نہیں ڈھونڈا۔ اگر میری اطلاع صحیح ہے تو یہ چشمہ جزیرہ نمائے فلوریڈا کے جنوبی حصہ میں مکاکو جھیل کے قریب واقع ہے۔ اس چشمہ کا منبع مگنولیا کے بڑے بڑے درختوں سے ڈھکا ہوا ہے جو صدیوں پرانے ہونیکے باوجود آج بھی سرسبز و شاداب اور تروتازہ ہیں۔ میرے ایک دوست نے، جنھیں یہ معلوم ہے کہ مجھے اس قسم کی چیزوں سے بہت دلچسپی ہے، مجھے اس چشمہ کا تھوڑا سا پانی بھیج دیا ہے جو آپ اس صراحی میں دیکھ رہے ہیں"۔

کرنل کلیگریو نے، جنھیں ڈاکٹر کی کسی بات کا یقین نہیں تھا، اپنا گلا صاف کرکے کہا "اچھا جناب یہ بتائیے کہ انسانوں پر اس پانی کا کیا اثر ہوگا؟"

ڈاکٹر نے جواب دیا "یہ آپ ابھی دیکھ لیں گے۔ آپ سب خوشی کے ساتھ اس صراحی میں سے اتنا پانی پی سکتے ہیں جو آپ کو پھر جوان بنادے۔ جہاں تک خود میرا سوال ہے مجھے بوڑھا ہونے میں اتنی مصیبتیں اٹھانی پڑی ہیں کہ میں اب پھر جوان ہونا نہیں چاہتا، ہاں میں آپ لوگوں پر جو تجربہ کروں گا، اس کی کامیابی کا ضرور متمنی ہوں"۔

یہ کہتے ہوئے ڈاکٹر ہیڈیگر میز پر رکھے ہوئے چاروں گلاسوں میں چشمۂ شباب کا پانی انڈیلتے جا رہے تھے۔ گلاسوں کی تہہ سے اوپر تک چھوٹے چھوٹے بلبلے اٹھ رہے تھے اور ہلکی ہلکی دل پسند خوشبو ان میں سے نکل رہی تھی اور گو ان میں سے کسی کو اس پانی کے شباب بخش اوصاف پر مطلق یقین نہیں تھا، مگر پھر بھی وہ اس کو پینے کے لیے بے چین تھے۔ ڈاکٹر ہیڈیگر نے ان کو مخاطب کرکے کہا،

"میرے معزز دوستو! اس سے پہلے کہ آپ اس عجیب و غریب پانی سے ... رہنمائی کے لیے چند عہد کر لیجیے۔ دوسری بار شباب کے خطرات سے گزرنے سے پہلے ... ہوگا کہ آپ گناہوں سے بچنے کا عہد کر لیں اور یہ ارادہ کر لیں کہ آپ اخلاقی خو... اور نیکیوں پر اس طرح قائم رہیں گے کہ اور تمام نوجوان لوگوں کے لیے نمونہ بن...

ڈاکٹر کے چاروں دوستوں نے اس بات کا کوئی جواب نہیں دیا بلکہ وہ ا... سی طنز آمیز ہنسی ہنسے، جس کا مطلب تھا کہ یہ بات بڑی مضحکہ خیز ہے... غلطیاں جوانی میں وہ کر چکے ہیں، انھیں دہرانے کا انھیں بھولے سے بھی خیال آ...

ڈاکٹر نے ادب سے جھک کر کہا "اچھا تو اب آپ اس پانی کو پی لیجیے... خوشی ہے کہ میں نے اپنے تجربے کے لیے اتنے اچھے حضرات کو منتخب کیا ہے"۔

اپنے خشک ہاتھوں سے ان لوگوں نے گلاس اٹھائے۔ اگر اس پانی... سب اوصاف موجود تھے جن کا دعویٰ ڈاکٹر ہیڈیگر نے کیا تھا تو پھر ان... سے زیادہ اس کا کوئی مستحق نہ تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے وہ ہمیشہ بڈھے تھے اور یہ جانتے ہی نہ تھے کہ شباب کیا ہوتا ہے۔ انھوں نے وہ پا... اور گلاس میز پر رکھ دیے۔

اس میں شبہ نہیں کہ پانی کے حلق سے اترتے ہی ان کے چہروں پر ہلکی... سرخی آنے لگی، بالکل اسی طرح، جیسے اچھی شراب کے پینے سے آجاتی ہے۔ ان کے چہ... جو مردنی چھائی ہوئی تھی، وہ دور ہو گئی اور تندرستی کے آثار جھلکنے لگے۔ وہ... مسکرا کر ایک دوسرے کو دیکھنے لگے۔ وچرلی نے اپنی ٹوپی ٹھیک کرنی شروع ... اس نے یہ محسوس کرنا شروع کر دیا تھا کہ میں جوان ہو رہی ہوں۔

وہ چاروں ایک زبان ہوکر بولے "ہمیں یہ پانی اور دو، ہم میں جوانی... آثار پیدا ہو رہے ہیں، مگر ابھی ہم بوڑھے ہیں، ہمیں اور پانی دو"۔

ڈاکٹر ہیڈیگر، جو فلسفیانہ انداز میں بیٹھے ہوئے ان لوگوں کو بغو... رہے تھے، بولے "صبر کیجیے، صبر کیجیے، آپ کو بوڑھا ہوتے ہوتے ایک مدت لگی ہے جوا... لیے آدھ گھنٹہ تو صبر سے بیٹھے رہیے اور پانی دینے میں مجھے کیا انکار ہو سکتا ہے"۔

یہ کہہ کر انھوں نے چاروں گلاس پھر اس جادو اثر پانی سے بھر دیے۔ اب صراحی میں اتنا پانی تھا کہ شہر میں جتنے بوڑھے تھے وہ عمر میں اپنے پوتوں اور نو... کے برابر ہو جاتے۔ ابھی پانی میں بلبلے اٹھ ہی رہے تھے کہ چاروں نے گلاس اٹھا... اور غٹ غٹ چڑھا گئے۔

پانی کا اثر اس دفعہ تیز تر تھا۔ چاروں کی آنکھوں میں دلکشی آگئی... پیدا ہو گئی۔ سفید بال سیاہ ہو گئے۔ اب میز کے ارد گرد ایک گداز جسم وا... عورت اور تین تندرست نوجوان مرد بیٹھے تھے۔

کرنل کلیگریو بولے "وچرلی! آج تم کتنی پیاری معلوم ہو رہی ہو"۔ ... برسہا برس سے جانتی تھی کہ کرنل کلیگریو باتیں بہت بناتے ہیں۔ وہ اٹھ کر... آئینہ کے پاس پہنچی۔ اس کے دل میں ڈر ضرور تھا کہ آئینہ میں ایک بدنما بڑھیا... کے سامنے ہوگا۔ اس دوران میں وہ تینوں کچھ اس قسم کی حرکتیں کرنے لگے

خواتین کی صحت
ایک اہم ترین مسئلہ

خاتون

نر و مادہ کی تقسیم کچھ انسان وحیوان پر ہی موقوف نہیں بلکہ ہر جاندار اور بے جان شے میں قانون زوج کارفرما ہے۔ اور نر و مادہ کا سنجوگ ہی ذی روح اور غیر ذی روح مخلوقات کی بقائے نوعی اور تولید مثل کا ضامن ہے۔

نظام تولید و تناسل میں نر کا عمل انعقاد حمل کے مختصر سے وظیفہ کے بعد ختم ہو جاتا ہے لیکن انعقاد نطفہ سے لے کر ولادت تک مادری وظائف طویل اور پیچیدہ اعمال پر مشتمل ہیں۔ ولادت تک ہی نہیں بلکہ ولادت کے بعد بھی مولود اپنی غذا ماں ہی کے خون سے حاصل کرتا ہے اور پرورش و نگہداشت میں بھی ایک مدت تک ماں کا محتاج رہتا ہے۔ نر کے لیے مادہ کی کشش اور اس کا حسن و جمال نوع بشری کی منزلی، تمدنی، ثقافتی، عمرانی اور سیاسی سرگرمیوں کی روح ہے۔ ظاہر بینوں کے لیے جنس جمیل کا یہی رخ زیادہ تر جاذب قلب و نظر ہے۔ لیکن عورت کے چہرے کی اس سرخی کو جو صورت پرستوں کے پرشوق دلوں میں خون کی گردش کو تیز تر کر دیتی ہے اہل بصیرت پروردگار عالم کی خلاقیت و ربوبیت کے کرشموں کا جلوہ سمجھتے ہیں۔ یہی خون ہے جس نے بشر کو پیکر انسانی عطا کیا ہے، یہی خون ہے جس نے زمانۂ طفولیت میں اسے پروان چڑھایا ہے۔

مقدس ماں اپنے جسم کی سب سے بیش بہا متاع یعنی خون سے انسان کو جنم دیتی اور جگر کا لہو چسا چسا کر اسے پالتی ہے۔ وہ ساری متاع حیات بقائے نسل کی قربان گاہ پر بھینٹ چڑھا دیتی ہے۔ وہ دوسرے جسم کو جنم دینے کے لیے صرف اپنے جسم کی ہی قربانی نہیں دیتی ہے بلکہ متاع دل کو بھی اپنے ثمر نورستہ پر نچھاور کر ڈالتی ہے۔ غرضیکہ اس کی ہستی کی ساری پونجی بقائے نسل کے لیے وقف ہے۔ وہ اپنی ہستی مٹاتی ہے تاکہ دوسری ہستیوں کو بنائے اور سنوارے۔ دنیا کی آبادی و آسودگی، زیب و زینت اور دنوں کا گداز و فراغ عورت کی مامتا کے دم سے قائم ہے۔ اے مقدس ماں تیری انمول خدمات کا بدل کوئی چیز نہیں ہو سکتی ہم اپنے رب کی بارگاہ میں کبھی سرخرو نہیں ہو سکیں گے اگر تو اپنی چھاتی کا لہو (دودھ) نہ بخشے آخرت میں تو جنت تیرے قدموں کے نیچے ہے ہی لیکن حیات دنیاوی میں بھی تیری آغوش اور تیری نظر کرم جنت سے کم نہیں ہے۔ باوا آدم کے لیے بھی جنت تیرے بغیر جنت نہیں بن سکی۔ وہ زیادہ سے زیادہ کوشش حقیقت میں کم ہے جو مادری مشن میں عورت کی دستگیری اور مشکل کشائی کرے۔

زنانہ اعضائے تولید

ہر پودے اور ہر حیوان کی ہستی کا آغاز ایک کیسہ سے ہوتا ہے۔ یہ کیسہ (انڈا) اگر نباتی ہو تو رحم گل میں زر گل کی خاک سے باردار ہو کر تخم کی شکل اختیار کرتا ہے اور اگر حیوانی انڈا ہو تو رحم حیوان میں نر حیوان کے نطفہ سے باردار ہو کر حلقہ اور جنین کی صورت اختیار

عمر

بالغ وہ ہو جس کا طول بڑھنا بند ہو جائے، عرض نہیں۔
ادھیڑ عمر: جب آپ کے جذبات امراض کی علامات سے تبدیل ہونے لگیں۔
(اردن ایس۔ کوب)
ادھیڑ عمر وہ ہو جب انسان یہ سوچنے لگتا ہو کہ ایک دو ہفتے میں میری صحت پہلی جیسی ہو جائے گی۔ (ڈان مارکوئس)
پچاس سال کی عمر کے بعد آدمی کو یہ کہہ کر تو بیوقوف بنایا جا سکتا ہو کہ آپ چست و چالاک ہیں لیکن یہ کہکر نہیں کہ آپ حسین ہیں۔ (ڈبلیو۔ہو)
جس شخص کی عمر ساٹھ سال ہو گئی، اس نے بیس سال بستر پر اور تین سال کھانا کھاتے گزارے ہیں (آرنلڈ بینیٹ)
چونکہ بوڑھے آدمی بُری مثال قائم کرنیکے قابل نہیں رہتے، اس لیے خود کو تسلی دینے کے لیے دوسروں کو اچھی نصیحت کرنیکے شوقین ہوتے ہیں۔ (لوبے فوکال)
جوانوں کے مقابلے میں بوڑھوں کے امراض کی تعداد تو کم ہوتی ہے، لیکن ہوتے ہیں دم کے ساتھ (بقراط)
بہار انسان کے علاوہ ہر چیز کو جان کر دیتی ہے۔ (جین پال رچٹر)
بڑھاپے میں آدمی زیادہ عقل مند ہو جاتا ہو، لیکن بظاہر زیادہ بیوقوف دکھائی دینے لگتا ہو۔ (جون رے)
جوانی کے لیے چالیس سال کی عمر بڑھاپا ہو اور بڑھاپے کے لیے پچاس سال کی عمر جوانی۔ (وکٹر ہیوگو)
لوگوں کو جتنا بوڑھا ہونے کی خواہش ہوتی ہو، اتنا ہی وہ بڑھاپے سے ڈرتے ہیں۔ (جین ٹروے)
میں ایک بوڑھا آدمی ہوں اور بہت سے تفکرات میں مبتلا رہا ہوں لیکن زیادہ تر تفکرات بے بنیاد ثابت ہوئے ہیں۔ (مارک ٹوئین)
آدمی پرانے اچھے ہوتے ہیں اور چیزیں نئی (کوریائی ضرب المثل)
میرا پختہ اعتقاد ہو کہ ساٹھ سال کی عمر کے بعد آدمی بیکار ہو جاتا ہے، اگر اس عمر کے بعد آدمی کام بالکل بند کر دے تو تجارتی، سیاسی اور پیشہ ورانہ زندگی کے لیے بیحد مفید ثابت ہو۔ (ولیم اوسلر)
ایک چیز جس سے میں بہت حیران ہوں، میری ان خواتین دوستوں کی مجھ سے سرد مہری ہو جو بارہ سال پہلے مجھ سے گرمجوشی سے ملتی تھیں۔ اگرچہ میں اس تناسب سے ان سے زیادہ بوڑھا نہیں ہوا ہوں جتنا اس وقت تھا اور میں ریاضی کی رُو سے یہ ثابت کر سکتا ہوں کیوں کہ اس وقت میں عمر میں ان سے دوگنا تھا، جواب نہیں ہوں۔ (یوناتھن سوفٹ)

ماہر تشریح

ماہر تشریح کو عمر بھر کوئی حسین عورت نظر نہیں آتی۔ ان کی نظر میں وہ ایسی ہڈیوں کا ایک بدشکل بورا ہوتی ہو جن کے لاطینی نام ہوں اور ایسے عضلات، شرائین اور جھلی کا جال جس میں مرض بھرے ہوئے ہیں۔

حیوانی سلطنت

میملیا (دودھ پلانیوالے جانور) ریڑھ کی ہڈی والے ایسے جانور جن کی مادائیں فطری حالت میں اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں لیکن جب مہذب اور روشن طبع ہو جاتی ہیں تو انھیں اناؤں کے حوالے کر دیتی ہیں یا بوتل سے لگا دیتی ہیں۔ (ایمبروس بیرس)

سمجھ کے لحاظ سے کتے کا درجہ جو ایک زمانے سے پالتو جانور اور انسان کے دوست کی حیثیت سے مشہور ہو، بہت کم ہو اور شاید وہ اسی وجہ سے انسان کی فرمانبرداری پرستش کی حد تک کرتا ہے۔ بھیڑ بکری جیسے پالتو جانور، جو زمانۂ قدیم سے انسان کے پالنے کے کام آتے رہتے ہیں سمجھ کے لحاظ سے کتے سے کہیں زیادہ ہوتے ہیں لیکن یہی سمجھ دار جانور انسان کی غذا کے طور پر کام آتے ہیں۔ (ایچ بیک مین اور لے۔ ایل۔ ٹائم)

بندر وہ نباتاتی جانور ہو جو شجروں میں آرام سے رہتا ہو (ایمبروس بیرس)

سائنسدانوں کا جانوروں کو ستانا ناقابل معافی ہو، انھیں اخبار نویسوں اور سیاست دانوں کو تختۂ مشق بنانا چاہیے (ہینرک ابسن)

دوا فروش: ڈاکٹروں کا شریک گورکنوں کا محسن اور گور کے کیڑوں کا مربّی۔

میرے امراض میں دمہ ہو اور استسقاء اور جو چیز کم قابل علاج ہو، وہ ہیں عمر کے پچہتر سال (سیموئل جانسن)

انیسویں صدی میں لوگوں کے دلوں سے خوف خدا رخصت ہوا اور خوف جراثیم مسلط ہو گیا۔ (نامعلوم)

ایام حمل میں حیض کا خون جنین کی غذا اور نشو و نما میں کام آتا ہے اور زائد خون وضع حمل کے بعد نفاس کے طور پر خارج ہو جاتا ہے۔ ایام رضاعت میں خون حیض دودھ کی شکل میں مستحیل ہو جاتا ہے۔ خون حیض بالعموم ۴۵ یا ۵۰ برس تک آتا رہتا ہے۔ بعض عورتوں میں یہ مدت کم و بیش بھی ہو جاتی ہے۔ حیض کے بند ہو جانے کے بعد حمل کی امید منقطع ہو جاتی ہے اس لیے اس زمانے کو سن یاس (مینوپاز) کہتے ہیں۔

علامات حیض

رحم کی اندرونی جھلی میں جب پورے طور پر خون کا اجتماع ہو جاتا ہے تو عروق شعریہ کے منہ کھل جاتے ہیں اور ان سے خون رِستا شروع ہو جاتا ہے۔ دراصل تحیض اور بیض یہ دونوں افعال ایک ہی تحریک کے تابع ہیں۔ جب حیض کی ابتدا ہوتی ہے تو جسم میں سستی گرانی محسوس ہوتی ہے۔ کمر میں میٹھا میٹھا درد اور ناف کے نیچے پیڑو کے مقام پر بھاری پن کی سی کیفیت ہوتی ہے۔ اندام نہانی میں خفیف سی خارش اور کبھی ورم سا محسوس ہوتا ہے۔ بدن ٹوٹتا ہے اور حرارت سی محسوس ہوتی ہے دو تین روز بعد سفید رطوبت آنے لگتی ہے۔ پھر سرخ یا سیاہی مائل سرخ خون آنے لگتا ہے۔ نوجوان لڑکیوں میں جب اول اول حیض آنا شروع ہوتا ہے تو اس میں عموماً باقاعدگی نہیں ہوتی اور علامات زیادہ شدید ہوتی ہیں۔ عورتوں میں امراض زیادہ تر حیض کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں۔

ہدایات

ایام حیض میں مختلف امراض میں مبتلا ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس لیے ان دنوں میں مندرجہ ہدایات پر کاربند ہونا نہایت ضروری ہے:

(۱) اس زمانہ میں مباشرت سے دور رہنا نہایت ضروری ہے ورنہ خطرناک حد تک خون زیادہ آنے لگتا ہے۔

(۲) سردی لگنے سے بچنا بھی ضروری ہے۔ سرد پانی سے منہ ہاتھ دھونا یا بارش میں بھیگنا سخت مضر ہو سکتا ہے۔ علاوہ ازیں سرد اشیا مثلاً شربت، چھاچھ، دہی، آئس کریم اور سرد و ترش میووں کا استعمال بھی مضر ہے۔

(۳) ایام حیض میں قبض رہنا بھی مضر ہے اور آنتوں کا صاف رہنا بہت ضروری ہے۔ اسی طرح جلد کی صفائی کا بھی خیال رکھنا چاہیے میلے کچیلے کپڑے نہ پہنے جائیں۔ گدی پاک و صاف اور نرم کپڑے کی استعمال کی جائے اور اسے کس کر نہ باندھا جائے۔

(۴) اچھلنا کودنا، دوڑنا، زینہ پر تیزی سے چڑھنا اور اعراض نفسانیہ یعنی رنج و غم، خوف، وہم اور خوشی وغیرہ فتور حیض کا سبب ہو سکتے ہیں

یہ چیز محتاج بیان نہیں کہ حیض کی باقاعدگی پر ہی عورت کی حسن و جوانی اور دماغی و جسمانی صحت کا انحصار ہے اور حیض کے ایام عورت کے لیے مخصوص تکالیف کا زمانہ ہے۔ حیض کی بے قاعدگی اور ایام کے دوران کی عصبی تکالیف و ماندگی کے لیے ہمدرد دواخانہ نے کثیر تجربات کے بعد

کرتا ہے جیساں چہ حضرت اشرف الحیوان بیضہ انثیٰ یعنی عورت کے انڈے سے صورت پذیر ہوتے ہیں۔
عورت میں وہ عضو جس سے خصوصیت کے ساتھ تولید و تناسل کا تعلق ہو خصیۃ الرحم (بیض بیضہ دان) ہے۔ تناسلی افعال کی ابتدا اسی عضو سے ہوتی ہے۔ یہ عضو ہے جس میں بیضہ انثیٰ تیار ہوتا اور نشو و نما پاتا ہے۔ خصیۃ الرحم میں کیسے پائے جاتے ہیں جن میں بیضہ انثیٰ پیدا ہو کر نضج اور تکمیل پاتا ہے۔ جب انڈا کیسہ میں پختہ ہو کر مکمل ہو جاتا ہے تو کیسہ شق ہو جاتا ہے اور اس سے بیضہ انثیٰ خارج ہو کر پیڑو کی خشائے عضلی میں آجاتا ہے اور یہاں سے قاذف نالی کے کھلے ہوئے دہانے میں داخل ہو جاتا ہے پھر اس بیضہ کو قاذف نالی سے گزر کر رحم تک پہنچنے میں تین دن لگتے ہیں۔
بیضہ کے اخراج کے بعد مبیض کے بقیہ کیسوں میں ایسے تغیرات واقع ہوتے ہیں جسکے نتیجہ میں حیض ایکی تحریک کا آغاز ہوتا ہے۔

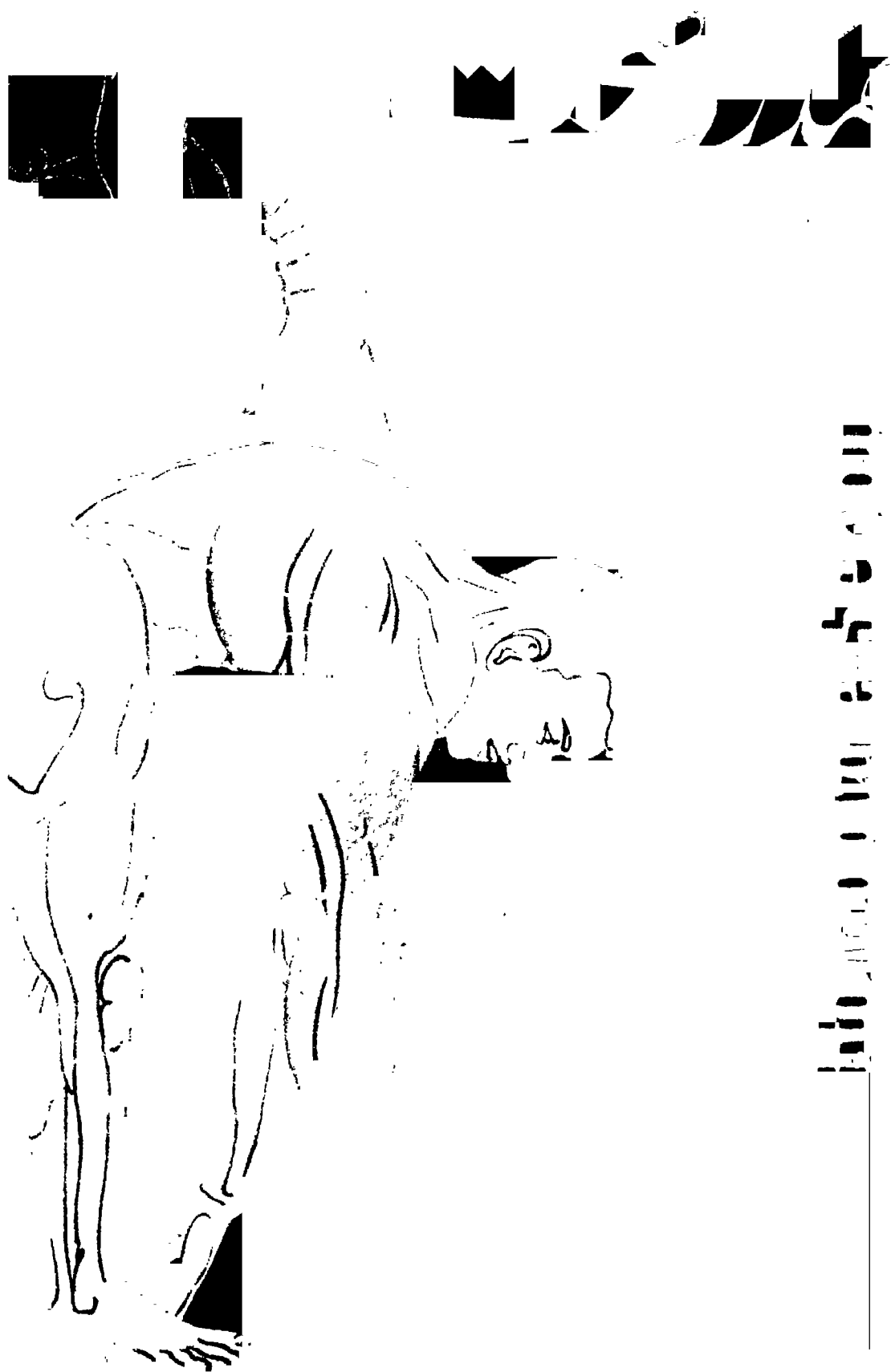
دورِ حیض

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲

عورتوں میں حیض کے دور کی مدت اٹھائیس یوم کی ہوتی ہے جس کو آغاز حیض کے زمانہ سے شروع کر کے چار حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:
(۱) ایامِ حیض : تین سے ۵ یوم تک
(۲) مابعد حیض : دو یوم
(۳) وقفہ : تقریباً چودہ یوم
(۴) ایام ماقبل حیض : تقریباً ایک ہفتہ

اسبابِ حیض : غدۂ نخامیہ کا مقدم حصہ ایک قسم کے ہارمون پیدا کرتا ہے جس سے مبیض کے افعال میں باقاعدہ اور منظم تحریک پیدا ہو جاتی ہے اور مبیض میں ایسے تغیرات شروع ہو جاتے ہیں جو حیض کے بعد ابتدائی ۴ یوم سے ۱۴ یوم تک بیضہ کے نضج اور اخراج میں معاون ہوتے ہیں۔ عام طور پر بیضہ کے نضج کے بعد اس کا اخراج دورِ حیض کے بارہویں دن سے لیکر سترھویں دن تک واقع ہو جاتا ہے۔ بیضہ کے اخراج کے وقت جسم کا درجہ حرارت گر جاتا ہے اور عورتوں کو کیسہ کے پھٹنے سے بیضہ کے اخراج کے وقت مخصوص قسم کا درد محسوس ہوتا ہے بعض اوقات زندہ بیضہ قاذف نالی میں دورِ حیض کے چودھویں دن ہی جا پہنچتا ہے۔ لہٰذا عورت کے حاملہ ہونیکا مناسب ترین زمانہ دورِ حیض کے وسط سے چار پانچ دن پہلے سے لے کر چار پانچ دن بعد تک ہوتا ہے اور انہیں آٹھ دس دنوں کو "ایام امید" کہا جانا چاہیے۔ بیضہ کے اخراج کے بعد علامات حیض میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے جو پانچ یوم کے اندر یعنی اکیسویں دن اپنے منتہیٰ کو پہنچ جاتی ہے اور آغاز حیض تک اسی حالت پر رہتی ہے اور حیض کے شروع ہو جانیکے بعد یہ علامات بتدریج فرو ہونی چاہییں۔

حیض

یہ وہ خون ہے جو ماہ بہ ماہ عورت کے رحم سے خارج ہوا کرتا ہے۔ اس خون کی رنگت سرخ یا سیاہی مائل سرخ ہوا کرتی ہے۔ عام حالات میں یہ خون لفین کی وجہ سے منجمد نہیں ہوا کرتا اور رحم و اندام نہانی کی دیگر رطوبات کے ملنے سے اس میں تغیر اور بدبو پیدا ہو جایا کرتی ہے۔ حالت صحت میں خون ہر چار ہفتہ یعنی ۲۸ دن کے بعد آیا کرتا ہے لیکن بعض عورتوں کو ۲۴ روز بعد اور بعض کو ۳۲ روز بعد بھی آتا ہے جو داخل مرض نہیں بشرطیکہ درمیانی وقفہ یکساں ہو اور کسی قسم کی بے قاعدگی نہ ہو۔

اِس مرکب میں مندرجہ ذیل ادویہ شامل ہیں:-

(۱) اشوک (سارساانڈیکا)۔ یہ دوا رحم کی عضلاتی ریشوں پر براہِ راست اثر انداز ہوتی ہے اور خصیۃ الرحم کی بافتوں کے لیے محرک تاثیر رکھتی ہے اور ساتھ ہی رحم کے لیے مسکن ثابت ہوتی ہے۔

(۲) عشبہ (سارساپیرلا)۔ یہ بہترین معدل مصفی اور مقوی خون دوا ہے۔ سیلان الرحم کو رفع کرتی ہے اور رحم کے دیگر امراض میں نافع ہے۔

(۳) اسگند (دتہ تیمنیا سومنی فیرا)۔ یہ مقوی، معلی مسکن اور مفتح دوا ہے۔ طب یونانی میں رحم کے امراض میں بکثرت مستعمل ہے۔

(۴) اولات کمبل (ابرومااوگسٹا) یہ دوا مقوی رحم اور مدر حیض ہے اور حیض کی ایسی بےقاعدگی میں مفید ہے جس میں عصبی درد اور اختناق دموی کی علامات موجود ہوں۔ حیض کی بے قاعدگی میں نہایت مفید ہے۔

(۵) چھوٹی چندن (راؤلفیا سرپنٹینا) بہترین منوم اور مسکن دوا ہے۔ فشار الدم کو کم کرتی ہے۔

(۶) بربریس آرسٹاٹا: طب یونانی میں یہ دوا ادرار حیض کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ امعاء کے مزلق عضلات، رحم اور دوسری ساختوں کو تحریک دیتی ہے۔

(۷) پوٹاسیم برومائڈ: یہ دوا مسکن ہے بے قاعدگی حیض کو دور کرتی ہے اور عصبی درد سر میں نافع ہے۔

(۸) آہن نوشادری: اس میں لوہے کے نمکیات کی تمام خصوصیات موجود ہیں۔ لوہے کے مرکبات میں سب سے کارآمد اور کثیر الاستعمال ہے۔ لوہے کے دوسرے قابض مرکبات کی طرح طبیعت میں انقباضی کیفیت پیدا نہیں کرتا اور آسانی کے ساتھ جسم میں جذب ہو جاتا ہے۔

فارمولا

دو چائے کے چمچوں کی ایک خوراک میں مندرجہ ذیل مقدار میں مذکورہ بالا اجزا شامل ہوتے ہیں:-

لائیکر ایکسٹریکٹ اشوکا	۹ قطرے	لائیکر ایکسٹریکٹ ابروما اگسٹا	۱۵ قطرے	پوٹاسیم برومائڈ	۰٫۳ گرین
" " سارساپیرلا	۹ قطرے	" " راؤلفیا سرپنٹینا	۶ قطرے	فیری ایٹ امونیا سائٹراس	۰٫۲ گرین
" " ویتھینیا سومنی فیرا	۲۳ قطرے	" " بابریس آرسٹاٹا	۹ قطرے	سکروز	۰٫۱۵۷ گرین

ترکیب استعمال

قلت حیض کے لیے: ایک پوری خوراک دودھ کے ساتھ استعمال کی جائے۔ بہتر نتیجہ حاصل کرنے کے لیے یکتولہ سونف اسکے بعد چبائی جائے۔

درد حیض کے لیے: ایک خوراک یومیہ نیمگرم پانی کے ساتھ استعمال کی جائے۔

بے قاعدگی حیض کے لیے: روزانہ ایک خوراک پانی میں یا دودھ کے ساتھ استعمال کرنا حیض میں باقاعدگی پیدا کرتی ہے۔

سیلان الرحم (لیکوریا) ایک پوری خوراک نہار منہ دودھ کے ساتھ استعمال کی جائے۔ کہنہ صورتوں میں ایک پوری خوراک صبح و شام استعمال کی جائے۔

ورم رحم: نہار منہ دو اونس پانی میں ایک خوراک حل کر کے استعمال کی جائے۔ اگر ضرورت ہو تو ایک خوراک شام کو بھی استعمال کر لی جائے۔

اختناق الرحم: ایک پوری خوراک روزانہ صبح کو ایک چائے کی پیالی بھر دودھ کے ساتھ استعمال کی جائے۔

ایک شیشی میں چار اونس دوا ہوتی ہے جس میں دس خوراکیں ہوتی ہیں

رسالہ

ہمدرد صحت

جلد ۲۶ — مئی سنہ ۱۹۵۷ء — نمبر ۵

سالانہ: ۲ روپے ۸ ۔ آنے — مدیر: حکیم عبدالحمید دہلوی — فی پرچہ چار آنے

طابع و ناشر: عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ: دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت ۔ لال کنواں ۔ دہلی

(اوپر) "رُوح افزا" کے قوام کو چھاننے اور صاف کرنے کی مشینیں

(نیچے) رُوح افزا کا کولنگ پلانٹ، جہاں سے رُوح افزا ٹھنڈا ہو کر ٹینکوں میں پہنچتا ہے

دوے کمیٹی کی رپورٹ

یونانی، آیورویدک اور ہومیوپیتھک طریق ہائے علاج کی تعلیم و تربیت کے معیار کو بہتر بنانے سے متعلق حکومت ہند کی متعین کردہ کمیٹی نے، جو عام طور سے دوے کمیٹی کے نام سے مشہور ہے، ایک سو اُنتیس صفحات کی ایک مکمل رپورٹ حکومت کو پیش کر دی ہے۔ اس رپورٹ کی تفصیلات کا ہم خیر مقدم کرتے ہیں، کیونکہ ارکانِ کمیٹی نے دیسی علاجوں کی ترقی اور بہتری کے لیے ٹھوس بنیادوں پر حکومت سے بعض بہت اہم سفارشیں کی ہیں اور ہم اب یہ اُمید کر سکتے ہیں کہ ان سفارشوں سے دیسی طریق علاج کے مقصد کو مزید تقویت پہنچے گی۔ ہم کمیٹی مذکور کے چیئرمین جناب ڈی، ٹی، دوے اور اُن کے رفقاء کار کو ہدیۂ مبارکباد پیش کرتے ہیں کہ انھوں نے ملکی طریق علاج کی اہمیت اور عوام میں ان کی مقبولیت کو محسوس کرتے ہوئے بالکل غیر جانبدارانہ طور پر حکومت کو اپنی رپورٹ میں ان علاجوں کے مسائل اور اُنھیں حل کرنے کی تدابیر سے روشناس کرانے کی کوشش کی ہے اور اپنی رپورٹ میں اس بات کا بھی خیال رکھا ہے کہ ان کی کسی رائے یا سفارش سے کسی بھی طریقۂ علاج کے حامیین اور ہمدردوں کے جذبات کو کوئی صدمہ نہ پہنچے۔

زیرِ بحث رپورٹ کے ساتویں باب، صفحہ ۳۰ میں کمیٹی نے یہ بھی کہہ دیا ہے کہ وہ اس قسم کا کوئی دعویٰ نہیں کرتی کہ اس کی سفارشات بالکل مکمل ہیں، یا ان میں کوئی ترمیم نہیں کی جا سکتی۔ اس نے سب سے زیادہ زور اس ضرورت پر دیا ہے کہ تینوں طریق ہائے علاج کے کسی نہ کسی تعلیمی نصاب کو ملک گیر مقبولیت حاصل ہونی ہی چاہیے، تاکہ آیورویدک اور یونانی طریق علاج اپنی آرزو کے مطابق اپنا اصل مقام حاصل کر سکیں۔ اس کے ساتھ ساتھ کمیٹی نے یہ اپیل بھی کی ہے کہ اس کے تجویز کردہ نصاب کو اس کی خامیوں کے باوجود منظور کر لیا جائے اور کم سے کم دس سال تک اس نصاب سے کام چلا کر دیکھا جائے کہ اس سے کیا نقصانات اور فوائد ہوتے ہیں، کیونکہ صحت مندانہ اختلافات اور آرا سے ہی سائنسی مہمات ترقی کرتی ہیں۔ بات بالکل سیدھی سی ہے، لیکن دیکھنا یہ ہے کہ مرکزی وزارتِ صحت ان سفارشوں کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کے لیے کیا اقدام کرتی ہے۔ حصولِ آزادی کے بعد سے ملکی حکومت کی نیت پر ہمیں کبھی کوئی شبہ نہیں ہوا، لیکن ان لوگوں کو ہم نے یقیناً دیسی علاجوں کے مستقبل کے لیے خطرناک سمجھا، جن کے دماغ طبِ جدید کے بھاری بھرکم آلات اور تالیفی دواؤں کو دیکھ کر ماؤف ہو چکے ہیں اور جو پنسلین کی مضرت رسانی کا علم ہونے کے باوجود اسے ہر مرض کی دوا اور بی، سی، جی کو دق سے بچنے کا بہترین علاج سمجھتے ہیں، حالاں کہ ہندوستان کے سابق گورنر جنرل شری راج گوپال آچاریہ اور ماہرینِ بی، سی، جی، مثلاً ڈاکٹر کیرول پامر اور پروفیسر واگلرن بار بار یہ کہے جا رہے ہیں کہ جب تک اس ٹیکے کے استعمال اور افادیت کا صحیح طور پر تعین نہیں ہو جاتا، اسے انسدادِ دق کا ذریعہ قرار نہ دیا جائے۔

دوے کمیٹی نے اپنی رپورٹ میں یہ کہہ کر واقعی ہمارے اور دوسرے تمام غیر جانبدار لوگوں کے جذبات کی ترجمانی کی ہے کہ "اُن جڑی بوٹیوں اور معدنی ذخائر کی تحقیقات کے لیے جو آیورویدک اور یونانی طریقہ ہائے علاج میں استعمال کیے جاتے ہیں، مناسب سہولتیں مہیا کی جائیں، تاکہ اُن کی اصل معالجاتی قدروں کا تعین ہو سکے۔" ہم بھی تو شروع سے یہی کہہ رہے تھے کہ دیسی علاجوں پر بے تکی تنقیدیں کرنے کے بجائے پہلے ہمارے دعووں کی بنیادیں تو پرکھی جائیں اور تجربہ گاہوں میں یہ دیکھ لیا جائے کہ دیسی دوائیں طبِ جدید کی تالیفی دواؤں کے مقابلے میں کتنی طاقتور اور اس کے ساتھ ساتھ کتنی سستی بھی ہیں، کہ ملک کا ایک غریب سے غریب آدمی بھی انھیں اپنی بیماری میں "دوا دارو" کے طور پر استعمال کر سکتا ہے۔ لندن اسکول آف فارمیسی کے پروفیسر گرینش نے کیا یونہی کہہ دیا تھا کہ "ہندوستان اپنی آب وہوا، مٹی اور جائے وقوع کے لحاظ سے ایسی پوزیشن میں ہے، کہ یورپ کو اس کی ضرورت کی ہر قسم کی دوائی جڑی بوٹی سپلائی کر سکتا ہے۔"

ہمیں خوشی ہے اس بات کی، کہ جناب دوے اور اُن کے ساتھیوں نے تینوں دیسی علاجوں میں سے ہر ایک کے مستقبل کو منصفانہ نقطۂ نظر سے دیکھا اور جام نگر انسٹی ٹیوٹ میں آیورویدک کی پوسٹ گریجویٹ تعلیم کے انتظام کی طرح حیدرآباد دکن کے کالج آف یونانی

روح افزا

کچی علی، دار المصنفین، اعظم گڑھ

اے آبِ حیات شربتِ روح — پیغامِ نشاط فرحتِ روح
ہر جرعہ ترا ہے کیف آور — ہر قطرہ ترا ہے روح پرور
بوتل ہے تری کہ شیشۂ مے — صائم کے لیے عزیز تر شے
خوش رائحہ، خوش قوام، خوش رنگ — دل کش، جاں بخش، شوخ اور شنگ
شیشہ میں بہارِ رنگ و بو ہے — یا کوئی نگارِ سرخ رو ہے
ہر قطرۂ جاں نواز، بے شک — آنکھوں کا سرور، دل کی ٹھنڈک
اللہ رے ترا جامِ رنگیں — گہوارۂ برف و سرد و شیریں
اک بار جو منھ اسے لگا لے — وہ روحِ حیاتِ تازہ پا لے
ہے حاصلِ زندگی ترا رس — افسردۂ میوہ ہائے نورس
یہ جلوۂ رنگ و بو یہ مینا — ہے جامِ نشاط ترا پینا
جامِ بلور میں ترا رنگ — ہو جاتا ہے اور شوخ اور شنگ
ہر پیر و جواں کے دل کو مرغوب — گل رنگ و حیات بخش مشروب
ہر جرعہ حیات آفریں ہے — آگے ترے ہیچ انگبیں ہے
خرم رخ لالہ فام تیرا — شیرینی جاں قوام تیرا
آب و رنگِ دکان ہمدرد — روح ہمدرد و جانِ ہمدرد

دل کش ترا جامِ ارغوانی (رق) لبریز شرابِ زندگانی

در اصل ہے زندگی کا حاصل
ہے آبِ حیات اس میں شامل

پرانی پیچش

پیچش معاءِ مستقیم (آخری آنت، جس کا آخری سرا مقعد کہلاتا ہے) کی ایک غیر طبعی حرکت کا نام ہے جو مریض کو مجبوراً پاخانہ کرنے کے لیے آمادہ کرتی ہے اور جس کا روکنا اس کے اختیار سے باہر ہوتا ہے۔

جب مریض پاخانہ کے لیے جاتا ہے اور اس حرکت کی بنا پر انگستا اور زور لگاتا ہے تو لیسدار رطوبت (آنتوں کی رطوبت مخاطیہ) خارج ہوتی ہے جو "آؤں" کہلاتی ہے کبھی کبھی اس کے ساتھ کچھ خون بھی ہوتا ہے جو آنت کی باریک رگوں کے پھٹنے سے نکل آتا ہے اگر آنتوں میں کچھ فضلہ ہوتا ہے تو وہ بھی آؤں کے ساتھ خارج ہوا کرتا ہے۔

آنتوں کی اس غیر طبعی حرکت کا سبب بڑی آنتوں خصوصاً ان کے زیریں حصے (قولون نازل کے آخری حصے) اور معاءِ مستقیم کا .... ورم حار ہوا کرتا ہے اور یہ ورم عموماً آنتوں کے طبقۂ مخاطیہ میں ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں اس مرض میں عموماً آنتوں کی غشائے مخاطی سوج جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ ورم طبقۂ مخاطیہ (غشائے مخاطی) کے علاوہ آنتوں کے دوسرے طبقات تک پہنچ جاتا ہے، اس سے آنتوں میں زخم پڑ جاتے ہیں اور ان میں پیپ پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر مرض زیادہ شدت اختیار کرلے تو آنتوں میں سوراخ بھی ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات پردۂ صفاق بھی متورم ہو جاتا ہے۔ شدید پیچش کی حالت میں پہلے پتلے دست مروڑ کے ساتھ آتے ہیں اور ان کے ساتھ رطوبت مخاطیہ (آؤں) خارج ہوتی ہے، مریض کو بھوک کم ہوتی ہے اور ہلکا بخار ہوتا ہے اس کے بعد بار بار مروڑ ہوتی ہے، مریض پاخانہ میں جاتا ہے، انگستا اور زور لگاتا ہے۔ اگر کچھ فضلہ آنتوں میں ہوتا ہے تو وہ اس کے ساتھ آؤں اور خون خارج ہوتے ہیں لیکن اکثر اوقات صرف آؤں خارج ہوتی ہے اور اس کے ساتھ کچھ خون کی آمیزش بھی ہوتی ہے۔ بعض اوقات انگسنے سے کانچ بھی نکل آتی ہے۔

شدتِ مرض کی حالت میں مریض کو دن رات میں بیس پچیس، بلکہ تیس چالیس مرتبہ پاخانہ جانا پڑتا ہے۔ ناف کے گرد اور بڑی آنتوں میں درد ہوا کرتا ہے جو دبانے سے زیادہ ہونے لگتا ہے۔ مریض درد اور مروڑ کی وجہ سے بے چین ہوتا ہے۔ بخار ۱۰۲ درجہ تک پہنچ جاتا ہے۔ آنکھیں سرخ، چمکدار اور چہرہ متفکر رہتا ہے۔ پیاس زیادہ لگتی ہے۔ کھانا کھانے کو طبیعت نہیں چاہتی، نیند نہیں آتی۔ پیشاب سرخ رنگ کا تھوڑا تھوڑا بار بار آتا ہے بعض اوقات اس میں جلن بھی ہوتی ہے۔ جب مناسب علاج اور حسنِ تدبیر سے مریض اچھا ہونے لگتا ہے تو درد، مروڑ اور بخار میں کمی ہونے لگتی ہے، یہاں تک کہ مریض بالکل شفایاب ہو جاتا ہے لیکن جب مریض کو مناسب علاج میسّر نہیں آتا یا مناسب پرہیز اور مناسب غذائیں میسر نہیں آتیں تو شدید علامتیں دفع ہونے کے بعد بھی مرض مدت دراز تک باقی رہتا ہے یہی "پرانی پیچش" کہلاتی ہے۔

پیچش کے پرانا ہونے کی صورت میں مروڑ کم ہو جاتی ہے۔ دستوں کی تعداد گھٹ جاتی ہے۔ بعض اوقات دو چار روز بلکہ ہفتہ دو ہفتہ کے لیے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مرض جاتا رہا ہے لیکن جوں ہی کھانے پینے میں بے احتیاطی ہو جاتی ہے، کوئی قابض، بادی اور دیر ہضم ٹھوس غذا کھائی جاتی ہے یا زیادہ لال مرچیں اور گرم مسالہ کا استعمال کیا جاتا ہے تو پیچش کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ مرض کے مسلسل رہنے کی وجہ سے مریض روز بروز کمزور اور لاغر ہوتا جاتا ہے، اس کا چہرہ بے رونق اور پھیکا نظر آنے لگتا ہے۔

پرانی پیچش میں آنتوں کی غشائے مخاطی چھل جاتی ہے اور جگہ جگہ زخم ہو جاتے ہیں۔ جب یہ زخم عارضی طور پر مندمل ہو جاتے ہیں تو مریض اپنے آپ کو اچھا سمجھنے لگتا ہے لیکن جب کوئی دیر ہضم یا چرپری غذا کھاتا ہے تو زخم از سرِ نو ہرے ہو جاتے ہیں۔ پیچش کے پرانا ہونے کی صورت میں مریض تو پریشان ہوتا ہی ہے لیکن اس کے علاج میں معالج کو بھی بہت پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اول تو صحیح

میڈیسین میں طبِ یونانی کے بھی پوسٹ گریجویٹ کورس کو شروع کرنے کی سفارش کی ہے۔ ایسے کورس کی ابتدا ترقی کی طرف دیسی علاجوں کا دوسرا قدم ہوگا اور ہم چاہتے بھی یہی ہیں کہ اتنے وسیع ملک میں جہاں ہر مکتبۂ فکر کے لوگوں کو "بولنے اور ترقی کرنے" کی پوری آزادی حاصل ہے، وہاں طبِ جدید کے ساتھ ساتھ ملک کے اپنے ہی علاجوں کو بھی ترقی کرنے کے برابر کے موقعے ملنے چاہییں اور آنے والا زمانہ خود انصاف کردے گا کہ کس طریقۂ علاج میں کتنا دَم ہے۔

ہمیں کمیٹی کی ان سفارشات سے بھی اتفاق ہے کہ (۱) انڈین میڈیکل کونسل کی طرح آیورویدک ویونانی اور ہومیوپیتھک کے تعلیمی معیار کو برقرار رکھنے کے لیے دو کونسلوں کا قیام عمل میں آنا چاہیے (۲) کورس کی مدت ساڑھے پانچ سال ہونی چاہیے (۳) داخلہ کے لیے اُمیدوار کو سائنس میں انٹرمیڈیٹ یا ہائر سکنڈری پاس ہونا چاہیے (۴) داخلہ کے وقت اُمیدوار کی عمر کم سے کم سترہ سال ہونی چاہیے (۵) مضامین وار نئی درسی کتب لکھی جانی چاہییں اور جو پہلے سے موجود ہیں اُن پر نظرِ ثانی کی جانی چاہیے (۶) آیورویدک اور یونانی طریقِ علاج کے لیے کتاب الادویہ اور لغت مرتب کی جانی چاہیے (۷) اور آیورویدک ویونانی اور ہومیوپیتھک طریقِ علاج سے متعلق مرکزی وزارتِ صحت میں الگ الگ اور اگر ممکن ہو سکے تو ریاستوں میں بھی ڈائرکٹوریٹ قائم کیے جانے چاہییں۔ کیا ہی اچھا ہوتا، کہ کمیٹی نے مذکورۂ بالا دو کونسلوں اور ڈائرکٹوریٹوں کے ممبروں کے بارے میں بھی واضح طور پر اپنی رائے دے دی ہوتی، کہ وہ کس پیشۂ طب کے لوگ ہونے چاہییں؟ تاہم ہم مستقبل سے مایوس نہیں ہوئے ہیں اور اپنی جگہ پُرامید ہیں کہ آج کی مخالف ہوائیں کل اپنا رُخ ٹھیک کرلیں گی لیکن وقت کا تقاضا یہی ہے کہ یونانی، آیورویدک اور ہومیوپیتھک کے ماننے والے حصولِ مقاصد کے لیے خود بھی اپنی جدوجہد تیز کردیں، ورنہ ہم اپنے آپ کو ہمیشہ "ظلمتِ نیم روز" میں پائیں گے اور وقت کا بھاگتا ہوا کارواں پلٹ کر ہمارے پیروں کے کانٹے نہیں نکالے گا۔

دلِ ناداں تجھے ہوا کیا ہے!

سیاسی، مذہبی اور سماجی تنظیمیں تو ہوتی ہی ہیں، لیکن جالندھر (پنجاب) کے مایوس شوہروں نے بھی اپنی بیویوں کی بڑھتی ہوئی "بے توجہی اور سرد مہری" کو دور کرنے کے لیے اپنے آپ کو منظم کرنے کا فیصلہ کرلیا ہے۔ ازدواجی زندگی میں یہی وہ مقام ہوتا ہے، جہاں زن وشو کے اختلافات بجائے کم ہونے کے بڑھنے لگتے ہیں، یہاں تک کہ ایک نازک رشتہ سخت ہو کر ٹوٹ جاتا ہے۔ یہ الگ بحث ہے کہ رشتۂ ازدواج کو استوار کرنے کے لیے کیا طریقے ہونے چاہییں اور یہ کہ آزاد خیال میاں بیوی کو ایک دوسرے سے کتنا دبنا چاہیے۔ ہمیں جالندھر کے ان مایوس شوہروں سے ہمدردی ہے، لیکن ڈر لگتا ہے کہ ان لوگوں کا بھی کہیں وہی حشر نہ ہو جو ایک مرتبہ چین کے دس زن مرید مَردوں کا ہوا تھا، جنھوں نے اپنی بیویوں کی بڑھتی ہوئی زیادتیوں کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنی ایک جماعت بنانے کا ارادہ کیا اور اس سلسلے میں وہ ایک ہوٹل میں بیٹھ کر جماعت کے آئین اور مستقبل پر بحث کر ہی رہے تھے کہ انھیں اپنی بیویوں کے ہوٹل پہنچ جانے کی اطلاع مل گئی اور سب کے سب مرد ہوٹل کے کمرے سے نو دو گیارہ ہو گئے۔ باہر پہنچ کر انھوں نے دیکھا کہ وہ صرف نو تھے اور ان کا ایک ساتھی ہوٹل کے کمرے میں ہی رہ گیا تھا۔ اُن کی نظر میں یقیناً یہ بہت بڑی بہادری تھی، کہ ان کا ایک ساتھی اپنی جگہ پر ڈٹا رہ گیا۔ چناں چہ انھوں نے فیصلہ کیا کہ وہ اُسی کو اپنی پارٹی کا پہلا صدر بنائیں گے، لیکن جب وہ اپنے اُس ساتھی کو یہ خوش خبری سنانے کے لیے ہوٹل کے کمرے میں پہنچے، تو یہ دیکھ کر اُن کے ہاتھ پاؤں پھول گئے کہ اُن کا وہ "جانباز" ساتھی اپنی بیوی کی آمد کی اطلاع سے اپنی کرسی پر ہی مر چکا تھا اور اپنے ساتھیوں کی طرح اس میں بھاگنے کی ہمّت بھی نہیں تھی۔

ہمیں اُمید کرنی چاہیے کہ اس واقعہ سے بیویوں کا مقابلہ کرنے کے لیے منظم ہونے والے مَردوں کی ہمّت پست نہیں ہوگی، بلکہ وہ اپنی دلیر اور مُنھ پھٹ بیویوں کی اچانک یورش سے "بچنے اور بھاگنے" کے لیے پہلے سے کوئی راستہ تلاش کرلیں گے، تاکہ بعد میں کم سے کم یہ تو کہنے کا موقع ہو کہ

مقابلہ تو دلِ ناتواں نے خوب کیا!

دائمی قبض

(حکیم عبدالواحد، ناظم مجلس تشخیص و تجویز)

معمول کے مطابق روزانہ بافراغت پاخانہ نہ آنے کو قبض کہتے ہیں۔ اگر کسی روز قابض چیز کے کھانے سے پاخانہ معمول کے مطابق نہ آئے یا کوئی ایسی خوراک کھانے سے حسب معمول اجابت نہ ہو، جو فضلات کم پیدا کرتی ہیں، یا کسی عارضے کے باعث آنتوں کے فضلات کی رطوبتیں خشک ہو جائیں اور اس کے خارج ہونے میں رکاوٹ پیدا ہو جائے تو یہ اتفاقی قبض کہلاتا ہے لیکن بعض مریضوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ نہ تو خاص طور پر کوئی قابض چیز کھاتے ہیں اور نہ ان کو کوئی ایسا عارضہ لاحق ہوتا ہے کہ جو ان کے آنتوں کے فضلات کی رطوبات کو خشک کرنے والا ہو لیکن تاہم وہ قبض کا شکار ہوتے ہیں، ان کو کسی روز بھی اجابت بافراغت نہیں ہوتی۔ یہی دائمی قبض کہلاتا ہے۔

اتفاقی قبض کوئی دست آور دوا کھانے سے دور ہو جاتا ہے اور اس کے بعد حسب معمول پاخانہ ہونے لگتا ہے۔ دائمی قبض بھی عموماً دست آور دوا کھانے سے وقتی طور پر رفع ہو جاتا ہے لیکن اس کے بعد پہلے سے بھی زیادہ قبض ہو جاتا ہے۔

دائمی قبض بظاہر ایک معمولی مرض نظر آتا ہے لیکن درحقیقت یہ زبردست اہمیت رکھتا ہے۔ اس کی وجہ سے انسان مجموعۂ امراض بن جاتا ہے۔ اسی لیے یہ ام الامراض (مرضوں کی ماں) کہلاتا ہے۔

اس کی وجہ سے دائمی نزلہ و زکام پیدا ہو جاتا ہے۔ دردِ سر رہنے لگتا ہے۔ دماغی قوتیں، ذہن و حافظہ خراب ہو جاتے ہیں۔ وسواس و مالیخولیا اور اختلاج قلب پیدا ہو جاتا ہے۔ بواسیر پیدا ہو جاتی ہے ان کے علاوہ اور بھی طرح طرح کی بیماریاں اس قبض کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔ دائمی قبض کے سبب فضلات کے آنتوں میں زیادہ دیر تک رکے رہنے سے فاسد زہریلے مادّے اور ریاح پیدا ہوتے ہیں۔ یہ مادّے اور ریاح ہی مختلف شکایتوں کا موجب ہوتی ہیں۔ یہ خدا کا فضل ہے کہ اس نے جگر میں صفرا کی پیدائش کا انتظام کیا ہوا ہے جو جگر سے آنتوں پر گر کر ان فضلات کو خارج کرتا رہتا ہے لیکن دائمی قبض کی حالت میں صفرا کا یا نصاب بھی ان فضلات کو نکال باہر کرنے کے لیے کافی نہیں ہوتا یا دائمی قبض کے باعث اس کی پیدائش بھی کم ہو جاتی ہے ایسی صورت میں مذکورہ بند شدہ فضلات کا زہر جو جگر کی رطوبت کے اثر سے بچ جاتا ہو وہ خون میں مل کر خون کو زہریلا کر دیتا اور اس کے سُرخ ذرات کو ناکارہ بنا دیتا ہو اور اس کے نتیجہ میں قلۃ الدم (انیمیا) جیسے خون سے متعلق امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

دائمی قبض عموماً مریض کی بے اعتدالیوں اور بے پرواہیوں کے سبب لاحق ہوتا ہے۔ چناں چہ جو لوگ کھانے پینے میں محتاط نہیں ہوتے غیر معمولی طور پر کھاتے پیتے رہتے ہیں۔ بار بار سوءِ ہضمی کا شکار ہونے کے باوجود احتیاط نہیں کرتے، وہی کچھ دنوں کے بعد ضعفِ ہضم اور دائمی قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں، یا جو لوگ دماغی محنت زیادہ کرتے ہیں، ان کی عصبی طاقت دماغی کاموں میں زیادہ خرچ ہوتی ہے لیکن دوسرے کاموں کو انجام دینے والی عصبی طاقت کمزور پڑ جاتی ہے، یہاں تک کہ آنتوں کو حرکت دے کر فضلات کو خارج کرنے والے اعصاب بھی کمزور ہو جاتے ہیں اور دائمی قبض پیدا ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مصنف، مولف، شاعر، ایڈیٹر، بیرسٹر اور پروفیسر صاحبان زیادہ تر دائمی قبض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

جو لوگ اپنی مصروفیت کے باعث پاخانہ کی حاجت کے وقت اس کو رفع نہیں کرتے اور بار بار اس کے مرتکب ہوتے رہتے ہیں وہ آخر کار دائمی قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں کیوں کہ اس صورت میں آنتوں کے اعصاب فضلات کو خارج کرنے کے لیے آنتوں میں تحریک پیدا کرتے ہیں لیکن اس کو بہ جبر دبا دیا جاتا ہے۔ بار بار کے احساس سے غفلت اختیار کی جاتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آنتوں کے اعصاب احساس پیدا کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اگر کچھ احساس ہوتا بھی ہے تو وہ اتنا کمزور ہوتا ہے کہ اس کی وجہ سے فضلات کو آنتوں سے پورے طور پر خارج نہیں کیا جا سکتا اور جو فضلہ خارج نہیں ہوتا وہ قولون کے نشیبوں میں تہ بہ تہ جمع ہوتا رہتا ہے اور اس کی وجہ سے مریض مستقل طور پر قبض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ دکاندار اور دوسرے لوگ جو بیٹھ کر کام کرنے کے عادی ہوتے اور اپنے کام میں بے حد منہمک رہتے ہیں وہ اسی قسم کے قبض میں مبتلا ہوا کرتے ہیں۔

تشخیص میں دشواری پیش آتی ہے اور صحیح تشخیص ہو جائے تو مرض کے کامل علاج کے لیے ایک طویل مدت درکار ہوتی ہے جس سے مریض گھبرا جاتا ہے اور علاج چھوڑ بیٹھتا ہے۔

تشخیص کامل کے لیے مریض کے سابقہ حالات معلوم کیے جائیں اگر مریض زمانۂ ماضی میں پیچش میں مبتلا ہونے کا اقرار کرے اور اس سے تقریباً صحت یاب ہونے کے بعد کبھی کبھی مروڑ سے دست آنے کی شکایت کرے، اس کے علاوہ مذکورۂ بالا علامتیں بھی پائی جائیں تو مریض یقیناً پرانی پیچش میں مبتلا ہے۔

اب مریض کو کھانے پینے میں احتیاط کرنے، حفظ صحت کی پابندی اختیار کرنے اور آرام سے رہنے کی ہدایات دی جائیں اور ایسی دوائیں استعمال کرائی جائیں جو مانع عفونت بھی ہوں، اور آنتوں کے لیے مقوی بھی ہوں۔ ان کے ساتھ ایسی دوائیں بھی شامل کی جائیں جو اپنی لعابیت کی وجہ سے آنتوں کی خراش کو روکیں، زخموں کو بھریں اور پھسلا کر پاخانہ کو خارج کریں۔ مثلاً

صبح کو سفوف موچرس چھ ماشے کھلا کر اوپر سے لعاب ریشہ خطمی پانچ ماشے، شیرۂ بیلگری تین ماشے، شیرۂ حب الآس تین ماشے، عرق برنجاسف بارہ تولے میں نکال کر شربت حب الآس دو تولے ملا کر اسپغول مسلم پانچ ماشہ اوپر سے چھڑک کر پلائیں۔

شام کو سفوف طین چھ ماشے پھانک کر اوپر سے لعاب ریشہ خطمی پانچ ماشہ، شیرۂ بادیان پانچ ماشے، شیرۂ حب الآس تین ماشے، عرق گاؤزبان اور عرق بارتنگ، ہر ایک چھ تولے میں نکال کر شربت بیلگری دو تولے ملا کر تخم ریحان پانچ ماشے اوپر سے چھڑک کر پلائیں۔

کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت جوارش جالینوس اور جوارش مصطگی پانچ پانچ ماشہ ملا کر دیں۔

اگر بار بار پاخانہ جانا پڑتا ہو تو رات کو حب پیچش ایک عدد کھلا دیں لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ مریض کو قبض نہ ہونے پائے۔

حب پیچش کا نسخہ: - کافور، پوست ہلیلہ زرد، زعفران، ہر ایک ۲ ماشے، مازو سبز، پوست آملہ، ہر ایک ایک تولہ کو باریک پیس کر عرق گلاب میں کھرل کر کے چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔

اگر پرانی پیچش کا مریض بہت کمزور ہو تو دوائے المسک معتدل جواہر والی چھ ماشے کھلا کر اوپر سے درخت کٹھے کی چھال، پودینہ خشک، زیرہ سفید، ہر ایک تین ماشے کو پانی میں جوش دے کر چھان کر شربت بیلگری دو تولے ملا کر پلائیں۔

اگر آنتوں میں زخم پڑ گئے ہوں تو ران اور گوند ببول برابر وزن لے کر باریک پیس کر پانی میں گوندھیں اور چار چار رتی کی گولی بنا کر ایک ایک گولی بعد غذا دونوں وقت دیں۔

غذا و پرہیز: - پرانی پیچش کے مریض کے لیے غذا کا مسئلہ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ کوئی ٹھوس غذا یہاں تک کہ روٹی بھی نہ دیں۔ دال مونگ کی ملائم کھچڑی، ساگودانہ، اراروٹ، دودھ کا پانی موسمی اور سنترے کا پانی دیں۔ دہی استعمال کرائیں، سیب کھلائیں سیب کو باریک پتروں کی صورت میں تراش کر بھاپ میں ملائم کر کے کھلائیں تو زیادہ بہتر ہے۔ پرانی پیچش کے مریض کو ٹھنڈے پانی سے نہانے سے روک دیں اور کوئی سخت ورزش یا محنت و مشقت کا کام کرنے

قبض کا علاج ورزش سے

قبض کو دور کرنے کے لیے ورزش بھی بہترین تدبیر ہے۔ ورزشیں بھی متعدد قسم کی ہیں۔ ان میں سے پیدل سیر و تفریح کرنا بہت مناسب ورزش ہے۔ اس کو مرد بھی کرسکتے ہیں اور عورتیں بھی۔ جوان بھی کرسکتے ہیں اور بوڑھے بھی۔ طاقتور اور کمزور دونوں قسم کے آدمی اس پر عمل کرسکتے ہیں۔ روزانہ صبح کو سورج نکلنے سے پہلے ہی کسی پارک یا سبزہ زار میں پہنچ جائیے۔ اگر آپ دیہات میں رہتے ہیں تو کھیتوں کی مینڈوں پر چلیے۔ چلتے وقت میانہ روی اختیار کیجیے۔ نہ تیز رفتاری سے کام لیجیے اور نہ چیونٹی کی چال چلیے۔ چلتے وقت آپ کی گردن سیدھی، سینہ تنا ہوا اور دونوں بازو پہلو میں ہلتے ہوئے ہونے چاہییں۔ قدموں کا فاصلہ یکساں ہو۔ ان جسمانی حرکات کے ساتھ ساتھ دماغ میں یہ تصور بھی ہونا چاہیے کہ آپ یہ ورزش ازالہ قبض کے لیے کررہے ہیں۔ آپ کی آنتیں اپنے فضلہ کو نیچے کی طرف دھکیل رہی ہیں اور ہوتا بھی یہی ہے۔ پیدل چلنے سے آنتوں کی طرف دورانِ خون تیز ہوجاتا ہے۔ ان کے اعصاب میں تحریک پیدا ہوتی ہے اس لیے وہ اپنے اندر کے فضلے کو نیچے کی طرف دھکیل کر باہر نکالنے کے لیے آمادہ ہوجاتی ہیں۔

اگر قبض زیادہ پرانا ہو تو صرف پیدل سیر و تفریح ہی اس کے ازالہ کے لیے کافی ہے ورنہ سیر سے فارغ ہونے کے بعد اپنے مکان کے صحن یا چھت پر کپڑے اتار کر آفتاب کی طرف منہ کرکے سیدھے کھڑے ہوجائیے۔ دائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو تیل سے چکنا کرلیجیے اور اس ہاتھ کو دائیں طرف پیڑو کے پاس پیٹ پر رکھ کر دباتے ہوئے اوپر کی طرف لے جائیے۔ پسلیوں کے پاس پہنچ کر انگلیوں کا رخ بائیں طرف کردیجیے اور اسی طرح پیٹ کو دباتے ہوئے بائیں طرف پہنچ جائیے۔ اب انگلیوں کا رخ نیچے کی طرف کردیجیے اور نیچے بائیں پیڑو پر پہنچ کر ختم کردیجیے۔ یہ ایک دَور ختم ہوا۔ اسی طرح دوبارہ دائیں پیڑو پر ہتھیلی رکھ کر بدستور پیٹ کو دباتے اور ملتے ہوئے بائیں پیڑو پر پہنچ جائیے۔ غرض کہ اس طرح دس پندرہ مرتبہ کیجیے۔

پیٹ کی یہ مالش قولون (کولن) کی رفتار کے مطابق ہوتی ہے۔ قبض کا خاص سبب اسی آنت میں ہوتا ہے۔ اس کی چنٹوں میں فضلہ جمع ہوتا ہے جو تہہ بہ تہہ جم جانے کی وجہ سے دست آور دواؤں سے خارج نہیں ہوتا بلکہ ایک دو بار حقنہ (انیما) کرنے سے بھی اپنی جگہ نہیں چھوڑتا اس کو اس آنت کی چنٹوں سے نکالنے کے لیے اس آنت پر خاص طور سے تحریک پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ تحریک پیدل سیر و تفریح سے پیدا کی جاسکتی ہے اور پھر پیٹ کی مذکورہ مالش سے بھی اس تحریک کو مدد ملتی ہے جس کے نتیجہ میں دائمی قبض دور ہوجاتا ہے لیکن یہ واضح رہے کہ اس کے لیے دو چار روز کافی نہیں ہیں بلکہ مسلسل ہفتہ عشرہ تک اس کو جاری رکھنا چاہیے اور جب قبض رفع ہوجائے تو اس کے بعد بھی اس کا سلسلہ جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔

مستورات بھی عموماً اسی قسم کے قبض کا شکار ہوا کرتی ہیں۔ بعض اوقات شرم و حیا کی وجہ سے جیسا کہ نئی دلہنوں میں یا دوسروں کے یہاں مہمان جانے کی صورت میں ناواجب حیا بوقت ضرورت ان کو رفع حاجت سے روکتی ہے یا بعض اوقات کام کاج کی مصروفیت ان کے لیے رکاوٹ بن جاتی ہے اور اس کا نتیجہ دائمی قبض کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ضرورت پر یا بغیر ضرورت بار بار مسہل دوائیں کھائی جاتی ہیں جن سے آنتیں اور ان کے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور وہ فضلات کو پورے طور پر خارج کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

دائمی قبض کا علاج دست آور دواؤں سے ناممکن ہے۔ دست آور دواؤں کے استعمال سے اگر عارضی طور پر قبض رفع بھی ہو جاتا ہے تو ان کے فعل کے اختتام پر پہلے سے بھی زیادہ قبض پیدا ہو جاتا ہے لیکن دائمی قبض کے ازالہ کے لیے اگر ایسی دوائیں استعمال کی جائیں جو آنتوں میں بند فضلے کو پھسلا کر خارج کریں تو بہتر ہے۔ اس کے علاوہ ایسی دواؤں کا استعمال بھی مناسب ہے جو فضلات کو خارج کرنے کے علاوہ معدہ اور آنتوں کو طاقت دینے والی بھی ہوں۔ مقوی اعصاب دواؤں کا استعمال بھی فائدے سے خالی نہیں ہوتا۔

پھسلا کر فضلے کو خارج کرنے والی دواؤں میں روغن بادام شیریں، روغن زیتون اور سبوس اسپغول مناسب ہیں۔ رات کو سوتے وقت پاؤ سیر دودھ میں ان روغنوں میں سے کوئی روغن چھ ماشے سے ایک تولے تک ملا کر پلائیں۔ اگر یہ ناکافی ہوں تو تین چار ماشے سبوس اسپغول اضافہ کر لینے سے اکثر قبض رفع ہو جاتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کو قوت دینے کے ساتھ ساتھ دست لانے والی دواؤں میں مربائے ہلیلہ (ہڑ) اور گلقند زیادہ بہتر ہیں۔ رات کو مربائے ہلیلہ ایک دو عدد یا گل قند دو تولے دودھ کے ساتھ یا بغیر دودھ کے کھالیں۔

مقوی اعصاب دواؤں میں سے کچلہ کے مرکبات کا استعمال بہتر ہے۔

دائمی قبض کا علاج کھانے پینے کی چیزوں سے زیادہ کامیابی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ موٹے آٹے کی روٹی، سبز ترکاریاں، ساگ پات اور تازہ پھل دائمی قبض کے مریضوں کے لیے مناسب غذائیں ہیں۔

ترکاریوں اور ساگ پات میں سے شلجم، مولی، گاجر، چقندر، کدو، ٹنڈے، توری، کریلا، پرول اور خرفہ، پالک، میتھی اور چنے کا ساگ بہتر ہیں لیکن مٹر، آلو، سیم، کچنال مناسب نہیں ہیں۔ خالی گوشت، انڈے اور مچھلی بھی قبض کے مریضوں کے لیے اچھی غذا نہیں۔ البتہ گوشت کے ساتھ مذکورہ بالا ترکاریاں اور ساگ پات پکا کر کھا سکتے ہیں۔ دالیں بھی قابض ہوتی ہیں۔ صرف مونگ کی دال چھلکوں سمیت پالک یا خرفہ کے ساگ کے ساتھ پکا کر استعمال کی جا سکتی ہے۔ چاول بھی قابض ہوتے ہیں، البتہ جو لوگ چاول کھانے کے عادی ہیں وہ ان کو ترکاریوں اور ساگ پات کے ساتھ کھائیں تو ان کی کچھ اصلاح ہو جاتی ہے۔

پھلوں میں سے آم، امرود، خربزہ، پپیتہ اور انجیر دائمی قبض کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہیں۔ ان کے علاوہ انگور، سنترہ، آلو بخارا، آڑو اور ناکھ کا استعمال بھی فائدے سے خالی نہیں۔ یہ سب پھل کھانا کھانے کے بعد کھائیں یا سہ پہر کو استعمال کریں۔

پانی کا استعمال کھانے کے ساتھ رفع قبض کے لیے مفید ہے، لیکن اتنا زیادہ نہیں پینا چاہیے جس سے ہضم میں خلل پڑ جائے۔ دوسرے اوقات میں بھی بوقت ضرورت پانی ضرور پیا جائے۔ بعض لوگ قبض کے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ پانی پینے کی ہدایت کرتے ہیں، یہ ٹھیک نہیں ہے۔

نوجوان گرم مزاج آدمیوں میں علی الصباح ایک گلاس ٹھنڈا پانی پینے سے عموماً قبض رفع ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں اگر ایک لیموں کا رس پانی میں نچوڑ کر پیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ اس کے علاوہ اگر پندرہ سولہ منقیٰ رات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو منقیٰ کھائیں اور باقی پانی پئیں تو اس سے بھی قبض رفع ہو جاتا ہے۔

دودھ گھی: بعض مزاجوں میں دودھ گھی کا استعمال نقصان پہنچاتا ہے، اور بعض میں قبض کو رفع کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر پاخانہ خشک کئی کئی روز کے بعد آتا ہو تو دودھ میں مکھن یا گھی ملا کر پیا جا سکتا ہے۔ ترکاریوں اور سبزیوں میں گھی اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ زیادہ گھی کے استعمال سے ہضم خراب ہو جاتا ہے اور بھوک کم لگتی ہے۔

بعض لوگ دائمی قبض کو توڑنے کے لیے چائے پیا کرتے ہیں، بعض حقہ، سگریٹ، بیڑی پیتے ہیں لیکن ایک مصیبت کو دور کرنے کے لیے یہ دوسری مصیبت اختیار کر لی جاتی ہے۔ آہستہ آہستہ انسان ان کا عادی ہو جاتا ہے اور آخر میں قبض کو دور کرنے کے لیے ان کا استعمال بے کار ہی نہیں ہو جاتا بلکہ ان کی وجہ سے دوسری متعدد تکلیفیں لاحق ہو جاتی ہیں۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

نومبر ۸۴ء کی بات ہے کہ ایک صبح کو میری منجھلی لڑکی نسرین جس کی عمر اس وقت پونے دو سال کی تھی، سو کر اٹھی تو اس کے رخسار پر خش خاش کے دانہ کے برابر سفید دانہ نکلا ہوا تھا۔ تھوڑی دیر بعد وہ بڑھنا شروع ہوگیا اور اس کا رنگ پہلے پیلا اور پھر سرخ ہوتا گیا۔ دوپہر تک وہ چنے کی دال کے برابر بڑھ گیا۔ اس میں پانی بھرا ہوا تھا۔ ذرا سی رگڑ سے پانی نکلنے لگتا تھا اور جس جگہ بھی پانی لگ جاتا، وہاں زخم سا ہو جاتا تھا گھر والے بہت پریشان ہوئے۔ گھر میں جو مرہم رکھا ہوا تھا، وہ اس پر لگا دیا۔ لیکن دوسرے روز صبح کو یہ دیکھ کر پریشانی میں اضافہ ہوگیا کہ وہ زخم چہرے پر زیادہ ہوگیا ہے۔ قریب ہی سرکاری ڈسپنسری تھی میں بچی کو ڈاکٹر کے پاس لے کر گئی۔ ڈاکٹر بھی اسے دیکھ کر متفکر ہوگئے اور انھوں نے پنسیلین کے انجکشن تجویز کیے۔ تین انجکشن لگوائے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اتفاق سے ایک صاحبہ تشریف لائیں اور کہنے لگیں کہ یہ تو مکڑی پھیل گئی ہے۔ اس کا علاج کوئی نہیں ہے۔ یہ تو پڑھنے پھونکنے سے جاتا ہے۔ میں نے ان سے کہا کہ پھر آپ بتائیے کون پڑھتا ہے۔ وہ کہنے لگیں کہ میری پوتی کو بھی یہی مرض ہوگیا تھا۔ ہمارے پڑوس میں ایک خاتون ہیں، وہ راکھ پر پڑھ کر پھونک دیتی ہیں۔ راکھ زخموں پر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔ دوسرے روز وہ ان خاتون کو لے کر آگئیں۔ اُپلے کی راکھ منگوائی گئی اور اسے باریک کپڑے میں چھان کر انھوں نے پڑھا اور کہا کہ بس اسی کو کئی دفعہ زخموں پر لگانا۔ دوسرے روز صبح ہمیں بڑا تعجب ہوا جب دیکھا کہ واقعی زخم اچھے ہو رہے ہیں۔ اب مجھے کچھ اطمینان ہوگیا اور دن بھر وہ راکھ لگاتی رہی۔ رات کو کچھ اطمینان سے سوئی لیکن صبح کو یہ دیکھ کر نہایت پریشانی ہوئی کہ زخم پھر ہرے ہونے لگے تھے۔ میں پھر اس کو ڈاکٹر کے پاس لے کر گئی، وہاں جو میں نے بچوں پر نظر ڈالی تو دیکھا کہ زیادہ بچے اسی مرض میں مبتلا تھے۔ بعض بچوں کے تو ناک، کان اور آنکھ تک یہ زخم پہنچ گئے تھے۔ اس مرتبہ ڈاکٹر نے دودھ کے انجکشن تجویز کیے۔ یہ انجکشن کولہے میں لگائے جاتے تھے۔ بچی کمزور ہونے کی وجہ سے انجکشن لگواتے وقت بہت روتی تھی۔ اکثر پکڑنے کے باوجود اس نے اپنی ٹانگ ہلا دیتی اور وہ سوج جاتی تھی اس کی تکلیف سے دل بہت دکھتا تھا مگر ناچار لگوانے پڑتے تھے۔ چھ انجکشن لگے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ آج کل انجکشن کا اس قدر زور ہے کہ جس ڈاکٹر کے پاس لے کر جاتے وہ انجکشن ہی تجویز کرتے۔ تنگ آکر میں نے اس کا علاج چھوڑ دیا اور پانی بہنے والے زخم پر ہمدرد پوڈر چھڑک دیا اور جو زخم اوپر سے خشک تھے ان پر ناریل کا تیل لگا کر ہمدرد پوڈر چھڑک دیا۔ دو روز کے بعد یہ دیکھ کر ہماری خوشی کا کچھ ٹھکانا نہیں رہا کہ زخم خشک ہونے لگے تھے۔ پھر تو اور تیزی سے دن میں کئی کئی مرتبہ میں یہ دونوں چیزیں لگائیں۔ ایک ہفتہ میں کافی زخم خشک ہوگئے اور پندرہ روز میں سب صاف ہوگئے۔ زخم اتنے گہرے تھے کہ ان کے نشان کافی عرصہ تک موجود رہے۔ لیکن خدائے پاک کا شکر ہے کہ رفتہ رفتہ وہ نشان بھی مٹنے لگے اور اب اس بچی کا چہرہ بالکل صاف ہے۔

(ثریا افتخار - کراچی)

میری طبی زندگی کیسے شروع ہوئی؟

از۔ فرینکلن ایچ۔ مارٹن۔

فرینکلن ایچ مارٹن (۱۹۳۵ - ۱۸۵۷ء) کی کہانی اس لحاظ سے بہت دلچسپ ہے کہ پہلے وہ ایک کھیت میں مزدور تھے لیکن ترقی کرکے انھوں نے امریکن کالج آف سرجنز قائم کیا۔ پہلی جنگِ عظیم میں انھوں نے ایسا کام کیا کہ تین حکومتوں کی طرف سے انھیں اعزاز ملے۔ ڈاکٹر مارٹن نے جراحتی امراضِ نسواں پر دو اہم کتابیں لکھنے کے علاوہ دوسرے مختلف موضوعات پر بھی کئی کتابیں لکھی ہیں۔ ''ادارہ''

اگست کی ایک صبح کو کچھ بات ہوئی جس نے میرے مستقبل کا نقشہ ہی بالکل بدل دیا۔

میں کھیت میں کام کرتے کرتے تھک کر ایک خاردار جھاڑی کے سایہ میں سستانے کے لیے کھڑا ہو گیا تھا اور ابھی میں قمیض کی آستینوں سے بھنوؤں پر کا پسینہ ہی پونچھ رہا تھا کہ کیا دیکھتا ہوں کہ اوکونوموووک کے ایک مشہور ڈاکٹر ڈینیل میک لارن بڑی شان سے اپنی بگھی میں بیٹھے چلے جارہے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف بالکل سفید لباس میں تھے۔ ان کی بگھی کی چھتری سفید کینوس کی تھی اور بگھی کے گھوڑے پر بھی ایک سفید مکھی دانی کانوں سے لیکر دم تک پڑی ہوئی تھی یہ ایک عجیب منظر تھا جسے دیکھ کر میری روح کو خوشی ہوئی اور ذہن میں رشک کی لہر سی دوڑ گئی۔ اس بگھی کو میں بہت دیر تک دیکھتا رہا اور میں نے اپنے آپ سے کہا ''میں بھی ڈاکٹر بنوں گا۔ آخر پہلے میں نے ایسا کیوں نہیں سوچا؟''

میری فکری قوتیں اسی فیصلے پر جم گئیں اور شام کے کھانے کے وقت تک میں نے بالکل طے کر لیا کہ مجھے بھی ڈاکٹر بننا ہے۔

شام کا کھانا ہم لوگ پانچ بجے کھاتے تھے لیکن ڈاکٹر بننے کی خواہش اس قدر شدید ہو چکی تھی کہ کھانے کی طرف طبیعت بالکل مائل نہیں ہوئی۔ میں نے فارم کے مالک مسٹر رسل سے اس سلسلے میں معذرت کر لی اور ان سے کہا کہ مجھے ایک ضروری کام سے اوکونوموووک جانا ہے۔ انھوں نے مجھے اجازت دیدی اور میں چھ میل کے فاصلے پر واقع اوکونوموووک کے لیے پیدل روانہ ہو گیا کیونکہ دن بھر کے تھکے ہوئے گھوڑوں میں سے کسی کو استعمال کرنا میں نے پسند نہیں کیا۔ وہاں پہنچ کر میں نے ڈاک خانہ سے کاغذ اور لفافہ خریدا اور اپنی خالہ کو واٹر ٹاؤن ایک خط لکھا کہ میں نے اب ڈاکٹر بننے کا فیصلہ کر لیا ہے اور اس سلسلے میں میں موسم سرما میں واٹر ٹاؤن آکر ڈاکٹر ولیم سی اسپیلڈنگ کے مطب میں کام شروع کر دوں گا۔ میں نے یہ بھی لکھ دیا کہ میں اپنے نانا کے ہاں رہوں گا اور اپنے سارے اخراجات خود برداشت کروں گا۔ خالہ سے میری التجا صرف یہ تھی کہ وہ ڈاکٹر اسپیلڈنگ سے میرے بارے میں معلوم کریں اور دوسرے دن مجھے جواب لکھ دیں تاکہ وہ ''پرسوں رات تک'' مجھے مل جائے۔

اس خط کو سپردِ ڈاک کر دینے کے بعد میں تیزی سے فارم کے لیے واپس روانہ ہو گیا تاکہ دوسرے دن وہاں کا کام بھی کرسکوں لیکن میرے فیصلے میں پختگی آچکی تھی اور مجھے یقین ہو گیا تھا کہ اب میں ڈاکٹر بنوں گا۔

جمعہ کی شام کو میں اپنے خیال کے مطابق خالہ کا جواب وصول کرنے کے لیے پھر اسی ڈاکخانہ میں پہنچا جواب آگیا تھا جو بہت لمبا تھا اور اس میں میری ہر بات کا جواب موجود تھا۔ ڈاکٹر اسپیلڈنگ مجھے اپنے مطب میں رکھنے کے لیے تیار تھے بشرطیکہ جاڑوں میں میں ان کے مطب میں آگ جلا دیا کروں اور پورے مطب کی چوکیداری کروں لیکن وہ پہلے مجھ سے ملنا چاہتے تھے۔ نانا بھی خوش تھے کہ میری وجہ سے جاڑوں میں انھیں آگ مل جایا کرے گی اور میں ان کی گائے بھی دوہ دیا کروں گا۔ اس کے علاوہ بھی خالہ نے مجھ سے بہت سی باتیں پوچھی تھیں۔ مثلاً یہ کہ کیا میں نے اپنے اخراجات پر غور کر لیا ہے۔ کیا تعلیم کی اتنی طویل مدت میں آسانی سے گزارہ کرسکوں گا۔ کیا میں رات کو دیر تک جاگ سکوں گا۔ کیا میں چیچک اور دوسری خطرناک بیماریوں سے اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکوں گا؟ میں ان سوالات سے گھبرانے والا آدمی نہیں تھا اور نہ میں اب فیصلے سے ہٹنے والا تھا۔

اکتوبر میں مجھے اپنی تعلیم شروع کرنی تھی۔ اس دو مہینے کے عرصہ میں مجھے اینٹیں بنانے کا کام دے دیا گیا۔ اس کام میں اپنے مستقبل کے لیے طرح طرح کے ہوائی قلعے بناتا۔ ان دو مہینوں میں میرے بازو اور مضبوط ہو گئے۔ مجھے سخت کام کرنے کی عادت ہو گئی اور صحت بھی پہلے سے اور ٹھیک ہو گئی۔ بڑے انتظار کے بعد وہ دن آگیا جب میں اس فارم سے واٹر ٹاؤن کے لیے روانہ ہو گیا جہاں خالہ، نانا، نانی وغیرہ بے چینی سے میرا انتظار کر رہے تھے پہنچتے ہی میں نے اپنے کام سے نانا کو خوش کر دیا۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

کریم جو ہمیشہ سے میری رائے میں جراح کم اور باورچی زیادہ تھا، تیز دوڑتی ہوئی جیپ میں پچھلی سیٹ پر بیٹھا زور زور سے باتیں کیے جا رہا تھا۔ وہ کیرانہ کے حکیم مقرب اور اس کے باپ حکیم مینا کی جراحی کے کمالات بیان کر رہا تھا اور جتنی باتیں بھی اس سلسلے میں کر رہا تھا ان کی کوئی تاریخی سند تو اس کے پاس نہ تھی لیکن وہ دلچسپی سے خالی نہ تھیں۔ جہاں تک ان دونوں کی جراحی کا تعلق تھا وہ یقیناً اپنی اہمیت کے لحاظ سے تاریخ کا ایک شاندار باب ہے۔ البتہ یہ فیصلہ دشوار ہے کہ اس میں کریم کا حصہ کیا ہے۔ دوسرے کان کی طرف جھکا مسلسل باتیں کیے جا رہا تھا۔

حکیم خسرو خاں (حکیم مقرب) ہی جہانگیر کی فصد کھولتا تھا اس کا باپ حکیم مینا ناسوروں کے علاج کا ماہر تھا۔ میرا جی چاہا کہ اس سے پوچھ لوں کہ تمہارے خاندان میں گدھوں کے علاج میں بھی کسی کو مہارت تھی لیکن جس وقت میں یہ پوچھنے کا ارادہ کر رہا تھا اس وقت ایک گاؤں کے سامنے کھڑے ہوئے چند آدمیوں نے جیپ روکنے کا اشارہ کیا۔ مجھے کسی طرح معلوم ہو گیا تھا کہ میں راج گڑھ گیا ہوں اور مجھے انہیں یقین تھا کہ واپس ہوتا ہوا مل جاؤں گا۔ گاڑی رکتے ہی ایک شخص نے بتایا کہ اس کی ایک عزیزہ پاگل ہو گئی ہے وہ اپنے بچوں کو بھی مارنے لگی ہے اور شوہر کو بھی۔

کریم فوراً بول اٹھا "یہ تو ہسٹیریا کا کیس معلوم ہوتا ہے اور میں فصد کھول کر ابھی اسے اچھا کر دوں گا! آپ کہیں تو صافن یا باسلیق کھول دوں؟"

مجھے معلوم تھا کہ وہ کھانا پکانے کا کام کرتا ہے اور جراحی کو صرف ایک سہارے کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ پھر یہ خوں ریزی میں نے بہت کم جائز رکھی تھی۔

میں چونکہ مریضہ کو دیکھنے کا ارادہ کر چکا تھا اور اس کے تیمار داروں کی خواہش بھی تھی۔ اس لیے میں نے کوئی جواب نہیں دیا۔ مریضہ کو دیکھنے سے پتہ چلا کہ ضرور وہ جنون اختناقی کا شکار ہے اور ابتدائی طبی امداد کے طور پر فصد کی تجویز بری نہیں۔ پھر بھی میں نے اپنا بیگ ٹٹولا اور اس میں سے مجھے دوائے جنون مل گئی جو ٹکیوں کی شکل میں تھی اور اس کا جزو موثر استرول تھا۔ میں نے اس کی ایک خوراک کھلانے کو کہا۔ اس مقصد کے لیے تیمارداروں کو بڑی جدوجہد کرنی پڑی۔ جب دوا کھلانے میں کامیابی ہو گئی تو میں نے کریم سے کہا "اب تم نشتر زنی کر سکتے ہو"

اس نے فصد کھول دی اور چار پانچ تولے خون نکل گیا۔ کریم بار بار کہتا رہا، دیکھیے کتنا کالا خون ہے اور وریدوں میں سرخ خون کہاں سے آئے گا؟ دو گھنٹے بعد دوائے جنون کی ایک خوراک اور دے دی گئی۔ اس کے بعد ہم لوگ روانہ ہو گئے۔ ایک آدمی دوا لانے کی غرض سے ہمارے ساتھ ہو گیا اور میں نے مطب سے مریضہ کے لیے دوسری ضروری دوائیں بھیج دیں۔ آٹھویں دن مریضہ کا شوہر اسے ساتھ لے کر آیا۔ اب اس کی حالت بہت اچھی تھی۔ البتہ نیند بہت کم آ رہی تھی۔ مجھے بتایا گیا کہ پہلی ہی دوا سے مریضہ ہوش میں آ گئی تھی اور شام تک اس نے اپنے شوہر اور بچوں کو پہچان لیا تھا۔ اس وقت وہ اسے صرف دکھانے کو لایا ہے۔ کریم کہتا ہے کہ یہ فصد کا کرشمہ ہے لیکن میری رائے میں دوائے جنون نے بھی اس موقعہ پر اعجاز کا کام کیا ہے۔

مشرقی جرمنی میں سِل و دق کا علاج

۱۔ مشرقی جرمنی میں تپ دق کا علاج حکومت کرتی ہے۔ اس کام کے لیے وہاں ضلائی صحتیاتی محکموں کی طرف سے دق کے مشاورتی مراکز دق کے ہسپتال اور دارالصحت قائم کیے گئے ہیں اور یہ سب وزارتِ صحت کی ہدایت کے مطابق کام کرتے ہیں۔

۲۔ مشرقی جرمنی میں قانوناً یہ ضروری قرار دیا گیا ہے کہ دق کے شدید اور مشتبہ مریضوں کا حال حکام کے علم میں لایا جائے اور دق سے ہونے والی موت کی اطلاع ۲۴ گھنٹے کے اندر حکام کو مل جانی چاہیے۔

۳۔ مشاورتی مرکزوں کا یہ کام ہوتا ہے کہ وہ دق کے مریضوں کو "رجسٹرڈ" کریں۔ ان کے حالاتِ زندگی کا جائزہ لیں اور اپنی نگرانی میں نہ صرف مریض کا علاج کرائیں، بلکہ ان کے ماحول اور کنبے کے دوسرے لوگوں کی دیکھ بھال کریں۔ یہ مراکز دفتروں، ورکشاپوں میں کام کرنے والوں کا وقتاً فوقتاً معائنہ بھی کرتے رہتے ہیں، تاکہ اگر کسی شخص کو یہ مرض ہو گیا ہو تو اس کی چھوت سے پھیلنے نہ پائے اور فوری طور پر اس کا سدباب ہو سکے۔

امداد: دق کے مریضوں کو معاشی امداد پہنچائی جاتی ہے اور انھیں مزید راشن دینے کے علاوہ ان کے کنبوں کو دوسری معاشی اور سماجی امداد بھی پہنچائی جاتی ہے تاکہ مرض کا صحیح طور پر علاج ہو سکے۔

۱۹۴۷ء کے بعد انسدادِ دق کی مہم اور تیز ہو گئی ہے اور اب مشرقی جرمنی کی پوری آبادی کا "ایکس رے" لینے کا کام شروع کر دیا گیا ہے جس کی کوئی فیس نہیں ہوگی۔ ۱۹۵۱ء سے اب تک مشرقی جرمنی میں ۱۴ سال سے کم عمر کے بچوں کو دق کا حفاظتی ٹیکہ لگا دیا گیا ہے۔

بے فکری: مشرقی جرمنی میں دق کے مریضوں کو علاج کے دوران اپنی ملازمت یا گھر کی کوئی فکر نہیں ہوتی۔ اسی لیے وہ ڈٹ کر اور بے فکر ہو کر اسپتالوں اور دارالصحت میں اپنا علاج کراتے ہیں۔ علاج کے دوران ان سے ہلکا پھلکا کام بھی لیا جاتا ہے، تاکہ علاج کے بعد وہ عملی زندگی میں آسانی سے داخل ہو سکیں۔

صنعتِ ادویہ: اس ملک کے دواساز ادارے دق کی نہایت اہم اور نئی دوائیں تیار کر رہے ہیں۔ اس مہم میں حکومت کو بڑی کامیابی ہوئی ہے۔ ۱۹۵۵ء تک دس ہزار کی آبادی میں دق سے صرف ۲-۵ تک اموات واقع ہوئیں۔ بچوں اور ۲۵ سال کی عمر کے لوگوں میں دق سے موت کی وارداتوں کا سلسلہ تو جیسے بالکل ہی ختم ہو گیا ہے۔

پیر کی صبح ۹½ بجے کے مقررہ وقت پر میں ڈاکٹر اسپیلڈ نگ سے ملنے کے لیے ان کے مطب پہنچا۔ چونکہ وہاں آگ نہیں تھی اس لیے میں نے فوراً ہی دوسری منزل کے ایک کمرے میں آگ کا انتظام کیا اور ڈاکٹر کے آنے کے وقت تک وہ کمرہ بالکل گرم ہوگیا۔ کمرہ میں آگ دیکھ کر ڈاکٹر اسپیلڈ نگ بہت خوش ہوئے۔ انھوں نے بڑھ کر مجھ سے مصافحہ کیا اور پوچھا "کیا تم نے واقعی ڈاکٹر بننے کا قطعی فیصلہ کرلیا ہے؟" میں نے ہاں میں جواب دیا لیکن دل ہی دل میں ڈر رہا تھا کہ کہیں میری نوجوانی اور کمسنی سے ڈاکٹر کو مایوسی تو نہیں ہوئی۔ میرا جواب سن کر ڈاکٹر اسپیلڈ نگ نے کہا "بہت اچھا' لیکن یاد رکھو کہ یہ کوئی بچوں کا کھیل نہیں۔ پھر انھوں نے پوچھا "اس کام میں تم کتنا وقت صرف کرسکو گے؟" میں نے نو سے تین تک کا وقت بتایا جس سے وہ کچھ مطمئن نظر آئے اور میرے یہ پوچھنے پر کہ آگ جلانے وغیرہ کا کیا سلسلہ رہے گا۔ ڈاکٹر اسپیلڈ نگ نے اپنے بے ہنگم کمرہ میں کتابوں کے انبار اور بے ترتیبی سے رکھی ہوئی میز کرسیوں پر ایک نظر ڈالی اور بولے "اس کمرے میں ایک طرف آگ جلا دیا کرنا اور کبھی کبھی جھاڑ دیا کرنا لیکن یہاں کی چیزوں کو زیادہ چھیڑنے کی ضرورت نہیں۔"

اس کے بعد وہ کتابوں کے ایک صندوق کی طرف گئے اور اس میں سے ولسن کی ایک پرانی گرد آلود "اناٹمی" نکال کر لائے۔ اس کتاب کی گرد جھاڑتے ہوئے انھوں نے وہ مجھے دے دی اور بولے "اسے دیکھتے رہنا۔ میں کبھی کبھی تم سے اس کے سوالات پوچھتا رہوں گا۔"

ڈاکٹر اسپیلڈ نگ واٹر ٹاؤن کے ایک مشہور معالج اور سرجن تھے انھوں نے ۱۸۴۷ء میں سٹی آف نیویارک کی یونیورسٹی سے طب کی ڈگری حاصل کی تھی۔ اکثر وہ مطب میں آتے ادھر ادھر کی مجھ سے باتیں کرتے لیکن کبھی میری تعلیم کے بارے میں مجھ سے کچھ نہ کہتے۔ اس کے باوجود میں نے ان کی دی ہوئی کتاب کو حفظ کرنا شروع کردیا تھا، یہاں تک کہ اس کا فل اسٹاپ اور کاما تک مجھے یاد ہوگیا تھا۔ آخر وہ دن بھی آگیا، جب ڈاکٹر اسپیلڈ نگ نے مجھ سے "اناٹمی" کا ایک سوال کرلیا اور جب میں نے فرفر اس کا جواب دینا شروع کیا تو وہ اپنی کرسی میں سنبھل کر بیٹھ گئے۔ حیرت سے مجھے تکنے لگے اور گھٹنوں پر ہاتھ ٹیک کر سر جھکا لیا۔ جب میں نے اپنا جواب ختم کردیا تو "میرے خدا" کہہ کر وہ کمرے سے باہر چلے گئے۔

چند دنوں بعد وہ "گرے کی اناٹمی" مجھے دیتے ہوئے بولے "یہ پہلی کتاب سے اچھی ہے۔" اس کتاب کو بھی میں نے بالکل رٹ لیا اور

میں نے فیصلہ کرلیا کہ آئندہ ستمبر میں میں شکاگو میڈیکل کالج یا رش میڈیکل کالج میں داخلہ لیکر طبی ڈگری حاصل کرنے کی کوشش کروں گا۔ اس فیصلے میں میرا دوست پارکھرسٹ بھی شریک تھا۔ ہم دونوں نے یہ طے کرلیا کہ کالج میں تین سال تک تعلیم کے دوران اپنا کھانا خود پکائیں گے اپنے کپڑے خود دھوئیں گے، اپنے بستر خود بچھائیں گے، آگ خود جلائیں گے اور اپنے کمرے خود صاف کریں گے۔ ابتدائی اخراجات کے لیے کچھ رقم کی ضرورت تھی۔ چناں چہ میں نے اپنے چچا کے فارم میں کام کرنا شروع کردیا جن کا ایک سال قبل انتقال ہوچکا تھا۔ میرے دو چچا زاد بھائیوں البرٹ اور الفرڈ نے میرے ساتھ تعاون کیا اور میں ان کے فارم میں بڑے اطمینان سے کام کرتا رہا۔

ستمبر میں مجھے شکاگو جانا تھا لیکن بہت تھوڑی سی رقم میرے پاس جمع ہوسکی تھی۔ جوں جوں وقت قریب آتا گیا میری پریشانی بڑھتی چلی گئی لیکن عین وقت پر مجھے نانی اور اپنے والدین سے اتنی مالی امداد مل گئی کہ شکاگو کا سفر اور وہاں کے کالج کے داخلہ لینا میرے لیے اب آسان ہوگیا۔

یہ میری زندگی کا ایک اہم قدم تھا اور میں نے سمجھ لیا تھا کہ میری تقدیر اب میرے ہاتھوں میں ہے۔ جب میں اور پارکھرسٹ گاڑی میں بیٹھ گئے تو ہمارے دلوں میں عجیب جذبات تھے۔ ایک عجیب مستقبل ہمارے سامنے تھا جس کا ہمیں کوئی علم یا تجربہ نہ تھا۔ لیکن یہ احساس کہ تعلیم مکمل کرلینے کے بعد ہمارا مستقبل روشن ہوجائے گا اور ہماری خواہشات کی تکمیل ہوسکے گی ہمارے حوصلے بڑھانے کے لیے کافی تھا۔ ٹرین میں سفر کے دوران ہم نے وہ جھیل بھی دیکھی جہاں ہم لوگ تیراکی سیکھا کرتے تھے۔ کھیلتے تھے اور لڑتے تھے اور پھر ایک دوسرے کے دوست بن جاتے تھے۔ گھر سے روانگی کا وہ منظر بھی آنکھوں میں گھومنے لگا جب سب نے مل کر ہمیں رخصت کیا اور نہایت خاموشی سے ہماری کامیابی کے لیے دعائیں کرتے رہے کیونکہ ہم ایک ناممکن بات کو ممکن بنانے کے لیے گھر سے باہر قدم نکال رہے تھے اور کسی کو یقین نہیں تھا کہ ہم اپنے مقصد میں کامیاب ہوسکیں گے لیکن وہی ہوا جو ہم چاہتے تھے۔ میں اور پارکھرسٹ اپنے فیصلے پر اٹل تھے اور میں اب یہ کہہ سکتا ہوں کہ انسان اپنے عزائم سے کامیاب ہوتا ہے اور اس کی تقدیر اس کی مٹھی میں ہوتی ہے۔

نباتاتی ادویہ کی اہمیت

علم الکیمیا اور تالیفی ادویہ کی بڑھتی ہوئی ترقی کو دیکھ کر یہ بات بہت مشکوک سی معلوم ہوتی ہے کہ آیا مختلف امراض کے علاج میں نباتی ادویہ کو بھی جدید سائنٹفک طریقۂ علاج میں کوئی جگہ مل سکے گی یا نہیں۔ جدید طریقۂ علاج میں یہ ممکن نظر آتا ہے کہ کسی خاص یا متعدی امراض کے لیے کسی تالیفی دوا کے دریافت ہو جانے کے بعد ہزاروں سال پرانے طریقہ ہائے علاج اور دوائیں رفتہ رفتہ اپنی اہمیت کھو بیٹھیں۔

چرک سنتھا میں تقریباً دو ہزار نباتی ادویہ کا ذکر ملتا ہے جس میں ان دواؤں کی تیاری اور استعمال کو وضاحت سے بیان کیا گیا ہے۔ آج بھی آیورویدک اور یونانی طریقہ ہائے علاج میں نباتی ادویہ ہی اہم رول ادا کرتی ہیں۔ ہومیوپیتھک طریقۂ علاج میں بنیادی ٹنکچر تیار کرنے کے لیے نباتی ادویہ ہی استعمال کی جاتی ہیں۔ اس حقیقت کے باوجود کہ ہندستان میں برطانوی حکومت کے دوران مغربی طریقۂ علاج کو ایک خصوصیت حاصل تھی اور ہندستانی علاج کی کوئی حوصلہ افزائی نہیں کی گئی، نباتی ادویہ کی اہمیت کم نہیں ہوئی بلکہ ہندستان کے اپنے طریقہ ہائے علاج میں یہ ہی ادویہ مقبول رہیں۔

آیا جدید طریقۂ علاج کی موجودگی میں ہمیں اب بھی نباتی ادویہ کی ضرورت ہے، یہ ایک بحث طلب مسئلہ ہے اور اس کا دار و مدار ماہرین طب جدید کی رائے پر ہے۔ امریکا اور دوسرے مغربی ممالک میں تالیفی ادویہ کی طرف رجحان بڑھتا جا رہا ہے اور نباتی ادویہ کی سرکاری حیثیت گھٹتی جا رہی ہے۔ ان ممالک کے تازہ ترین فارموکوپیا کے مطالعے سے یہ حقیقت اور واضح ہو جاتی ہے۔

اس ملک کے جدید طریقۂ علاج میں نباتی ادویہ کی حوصلہ افزائی ضروری ہے اسلیے بھی کہ نباتی ادویہ کے ذخیرے کے لحاظ سے برصغیر ایک بے مثال ملک ہے جہاں پہاڑی، میدانی اور ریگستانی غرضیکہ ہر علاقے کی جڑی بوٹیاں آسانی سے دستیاب ہو سکتی ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اس دور جدید میں نباتی ادویہ کو بطور علاج اختیار کرنا بہت مشکل ہو گیا ہے خصوصاً اس لیے کہ ان کی شناخت دشوار ہو جاتی ہے، صحیح اور غلط ادویہ کا پتہ لگانا اکثر مشکل ہو جاتا ہے اور بعض اوقات ایک اصل نباتی دوا پر اس کے جعلی ہونے کا شبہ ہونے لگتا ہے۔ مختلف قیمتی دواؤں کی کمیابی کی وجہ سے "آمیزش" کا سلسلہ بڑھتا جا رہا ہے اور ایسی صورت میں ظاہر ہے کہ لوگوں کو دھوکا ہوتا ہے اور عین ممکن ہے کہ یہ صورت حال بہت سے دوائی پودوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہو اور وہ کم ہونے لگیں، جیسا کہ چھوٹا چاند کے پودے کے ساتھ ہوا۔

انڈین جرنل آف فارمیسی کے تازہ شمارہ میں اس صورت حال پر تشویش ظاہر کی گئی ہے اور کہا گیا ہے کہ بازار میں مفردات کی پریشان کن صورت حال اس بات کا تقاضا کرتی ہے کہ اہم اور عام طور سے استعمال کی جانے والی نباتی ادویہ کی باقاعدہ کاشت شروع کی جائے۔ مذکورہ بالا مقالے کے مصنفین کا کہنا ہے کہ انھوں نے مختلف بازاروں سے مفردات کے جو ۳۳ نمونے حاصل کیے وہ بہت معمولی قسم کے تھے۔ اس کا سبب غالباً غلط شناخت تھی یا یہ کہ اصل مفرد کو اسی قسم کے کسی دوسرے پودے میں ملا دیا ہوگا جو بازار کا ایک عام طریقہ ہو گیا ہے یا یہ کہ ان ادویہ کی مناسب کاشت اور حفاظت نہیں ہو رہی ہوگی۔ ان مصنفین کے خیال میں یہ دقت اس لیے بھی پیش آتی ہے کہ قدیم کتب میں دوائی پودوں کی پوری وضاحت پیش کی گئی ہے اور ایک ہی نام کے ساتھ کئی پودوں کا ذکر کیا گیا ہے۔

نباتی ادویہ کے ساتھ یہ یقیناً سب سے بڑی دشواری ہے اور اسکے تدارک کا یہی طریقہ ہو سکتا ہے کہ شاہی پیمانہ پر ان کی کاشت کی جائے اور ان کی حفاظت کا انتظام کیا جائے۔ ڈاکٹر چوپڑا اور دوسروں نے بھی یہی کہا ہے کہ ہندستانی اور برٹش فارموکوپیا میں جن پودوں کا ذکر ملتا ہے، ان کے ساتھ ان پودوں کی بھی کاشت کا انتظام کیا جائے، جو آیورویدک اور یونانی طریقہ ہائے علاج میں بہت اہم سمجھے جاتے ہیں۔

جب اصل اور صحیح دوائی پودے اس طرح پیدا کیے جانے لگیں گے تو ظاہر ہے کہ انکی طبی افادیت کا بھی صحیح طریقے سے تعین کیا جا سکے گا۔ لیکن ان کی کاشت کا انتظام ماہرین کے سپرد ہونا چاہیے تاکہ اس بات کا یقین ہو کہ ان پودوں کو مناسب طریقے سے اگایا گیا ہے، صحیح وقت پر انھیں کاٹا گیا ہے اور ٹھیک طور پر انھیں محفوظ رکھا گیا ہے۔

دیسی نباتی ادویہ کا استعمال یقیناً ایک اہم معاشی مسئلہ ہے۔ ملک کے وسیع وسائل کو دیسی علاج اور علاج حیوانات میں خصوصیت کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے اور یہ یقیناً بڑی خوشی کی بات ہے کہ حکومت مغربی بنگال نے بھوٹان کی سرحد پر ضلع دارجلنگ میں رونگو کی پہاڑیوں میں دوائی پودوں کی کاشت شروع کر دی ہے۔ چند بہت ہی مفید اور قیمتی دوائی پودوں کے نہایت عمدہ نمونے پیدا بھی کیے جا چکے ہیں۔ ہمیں دلچسپی لینے والے سائنسداں یقیناً چھوٹا چاند کی طرح بہت سی دوسری مفید ادویہ دریافت کر سکیں گے۔

(ڈاکٹر پی۔ کے۔ سانیال)

کیا اعتقاد سے امراض کا علاج ہو سکتا ہے؟

کچھ عرصے سے ولندیزی ملکہ کے دربار میں ایک روحانی علاج کے ماہر کی موجودگی کی کہانیاں اخباروں میں چھپ رہی ہیں۔ ان کہانیوں نے اعتقاد کے ذریعہ علاج کی طرف ساری دنیا کو نئے سرے سے متوجہ کر دیا ہے۔ برطانیہ میں آجکل یہ مسئلہ بڑا اختلافی بن گیا ہے اور ماہرین سائنس اس کی موافقت اور مخالفت میں زور شور کے ساتھ اظہار رائے کر رہے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ برطانیہ میں علاج بالاعتقاد پر ایمان رکھنے والے بڑی کثرت سے پیدا ہو گئے ہیں۔ سارے ملک میں لوگ اس طریقہ علاج میں بے انتہا دلچسپی لے رہے ہیں اور جہاں کہیں کوئی علاج بالاعتقاد کا ماہر لوگوں کا علاج کرتا ہے، وہاں سینکڑوں ہزاروں آدمی جمع ہو جاتے ہیں۔ یہ ماہر ہر قسم کے امراض کا علاج محض اعتقاد کے ذریعہ کرتے ہیں۔

بعض ممتاز اور نامور ڈاکٹروں نے اس امر پر حیرت کا اظہار کیا ہے کہ بعض وہ مریض بھی، جن کے امراض لاعلاج قرار دیے گئے تھے، اس طریقہ علاج سے چند مہینے ہی میں روبہ صحت ہو گئے۔ حال ہی میں برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن نے ایک کمیٹی اس طریقۂ علاج کے متعلق تحقیقات کے لیے مقرر کی تھی جس نے اپنے بیان میں کہا ہے کہ "اس کمیٹی کے ممبروں کو ایسی کوئی شہادت نہیں مل سکی جس سے یہ معلوم ہوتا کہ روحانی طریقۂ علاج سے کسی ایسے مرض کا علاج کیا گیا ہے جس کا علاج رائج الوقت طبی طریقوں سے نہیں کیا جا سکتا۔" کمیٹی آگے چل کر اپنے بیان میں کہتی ہے کہ "اپنی تحقیقات کے نتیجہ میں کمیٹی کو اس امر کا یقین ہے کہ مختلف قسم کے عارضوں میں مذہب کی اعانت سے مفید نتائج برآمد ہوں گے۔ کمیٹی کا خیال ہے کہ ڈاکٹروں اور پادریوں میں تعاون سے مریضوں کو بڑی مدد ملے گی۔" جنوبی افریقہ کی ایک خاتون، جو اپنے ملک میں روحانی علاج کیلیے بہت مشہور ہے، حال ہی میں برطانیہ آئی۔ اس نے تیس ہزار مریضوں کو محض ان پر ہاتھ پھیر پھیر کر صحت بخشی۔ اس نے ایک ایسی ۴۵ سالہ مریضہ کا علاج کیا جس کو امراض نے بالکل معذور کر دیا تھا۔ بعض برطانوی ڈاکٹروں نے اس عورت کے علاج کے متعلق یہ رائے ظاہر کی کہ "یہ معجزے سے کم نہیں تھا۔" تیس سال سے مس فلانڈ بالکل معذور تھی۔ وہ اپنے بستر پر پڑی رہتی تھی۔ نہ بیٹھ سکتی تھی اور نہ ہاتھ پاؤں ہلا سکتی تھی۔ آج وہ لکڑی کے سہارے چل پھر سکتی ہے۔ جنوبی افریقہ کی خاتون مسز ایلی سالمن سے، جن کی عمر تقریباً ۶۳ سال ہے، پوچھا گیا کہ آپ نے مس فلانڈ کا علاج کس طرح کیا تو وہ کہنے لگیں "میں ایسا محسوس کرتی ہوں جیسے میرے بدن سے کوئی خاص قوت نکلتی ہے یہ قوت میری انگلیوں کے سروں سے نکلتی ہے اور مریض کے جسم کے اس حصہ پر پہنچ جاتی ہے جس پر مرض نے حملہ کیا ہے۔"

برطانوی ڈاکٹر عموماً روحانی علاج کے نہ موافق ہیں، نہ مخالف۔ بعض ڈاکٹروں نے تو ان اعجازی علاجوں کو اسی طرح تسلیم کیا ہے، جیسے ہزاروں عام لوگوں نے تسلیم کیا ہے۔ ہارلے اسٹریٹ کے ایک مشہور ڈاکٹر نے تو دواؤں کا استعمال ایک سرے سے ترک کر دیا ہے۔ وہ اعتقاد کے ذریعے علاج کر رہے ہیں۔ ڈاکٹر کرسٹافر وڈوارڈ نے اپنے دواخانے کو عبادت گاہ میں تبدیل کر دیا ہے۔ ان کا بیان ہے کہ "مجھے اس امر کا یقین ہے کہ سچی پرخلوص محبت ہر مرض کو صحت عطا کر سکتی ہے۔ اعتقاد اصل چیز ہے۔"

یہ حقیقت ہے کہ بہت سے مریض ڈاکٹر صاحب موصوف کی عبادت گاہ سے پورے طور پر صحت یاب ہو کر نکلے۔ ڈاکٹر وڈوارڈ نے بتایا کہ "میں نے ۱۹۵۳ء میں ریڈ ہیرس کا علاج کیا۔ ہیرس سائیکل کی دوڑ میں حصہ لیا کرتے تھے۔ وہ ایک موٹر کے حادثے میں بری طرح زخمی ہو گئے اور ڈاکٹروں نے انہیں بتایا کہ اب وہ کبھی سائیکل کی دوڑ میں شریک نہ ہو سکیں گے۔ میں نے علاج بالاعتقاد کے ذریعہ ہیرس کو یقین دلایا کہ وہ چند روز کے اندر ہی سائیکل کی دوڑ میں آسانی کے ساتھ شریک ہو سکیں گے۔ وہ نہ صرف شریک ہوئے بلکہ اول آئے۔"

ہر سال ایک لاکھ عقیدت مند زائر نارفوک کے گاؤں والسنگھم کی خانقاہ میں حاضر ہو کر دعائیں کرتے ہیں اور وہاں کے کنوئیں کا پانی پیتے ہیں اور اس سے نہاتے ہیں لیکن اسکے باوجود ایسے بھی بہت سے لوگ ہیں جنہیں اس طریقہ علاج پر شبہات ہیں کچھ عرصہ ہوا ایک برطانوی ماہر نفسیات نے کہا تھا کہ "یہ روحانی صحت یابی کے معجزے سوائے اسکے کچھ نہیں ہیں کہ صحت یابی کا ایک عارضی احساس پیدا کر دیا جاتا ہے۔"

اس بیان کے بعد باقاعدہ طبی تحقیقات شروع ہوئی اور فرداً فرداً مریضوں کا معائنہ کیا گیا، علاج سے پہلے بھی اور علاج کے بعد بھی۔ برطانیہ، یورپ اور امریکا کے روحانی علاج کرنیوالوں کے فائلوں سے بھی تحقیقات کی گئی۔ اس تحقیقات سے یہ معلوم ہوا کہ جن مریضوں کے صحت یاب کرنے کا دعویٰ کیا گیا ہے، ان میں کوئی بنیادی تبدیلیاں واقع نہیں ہوئیں۔ ماہر نفسیات ڈاکٹر لوئی معذر، جو اس تحقیقات کے ذمہ دار ہیں یہ مانتے ہیں کہ اس علاج کے بعد مریض یہ ضرور محسوس کرتے ہیں کہ انکی حالت پہلے سے بہتر ہے، لیکن یہ محض ایک نفسیاتی ردعمل ہوتا ہے اور صحت یابی کا کوئی طبی ثبوت موجود نہیں ہوتا۔

سیتا پھل شریفہ

اس کے پتے، چھال، پھل اور بیج دوائی فائدے رکھتے ہیں۔

خواص و استعمال: پتے زیادہ تر بیرونی طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ پتوں کا خیساندہ بچوں کی کالک کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پتوں کی پولٹس نمک ملا کر پھوڑے پھنسیوں، زخموں اور رسولیوں کو پکانے کے لیے لگائی جاتی ہے۔ ہسٹیریا اور غشی کے دوروں کے لیے پسے ہوئے پتے نتھنوں پر رکھے جاتے ہیں، اور پتوں کا رس بھی ناک میں ٹپکایا جاتا ہے۔ پتوں میں کرم کش خاصیت ہوتی ہے، لہٰذا ان کی لگدی کیڑے دار زخموں پر رکھی جاتی ہے، اس کے لگانے سے بالوں کی جوئیں مرجاتی ہیں، اور ناروا بہ آسانی باہر نکل آتا ہے۔ کھٹمل دور کرنے کے لیے بھی پتے مفید ہیں۔ پیچش کیلیے بھی پتے دیے جاتے ہیں۔

چھال: قابض وحابس ہوتی ہے، دافع اسہال اور مقوی اثر رکھتی ہے۔

جڑ: شدید مسہل خواص رکھتی ہے، اور حاد پیچش، البیومیا اور نخاعی امراض میں دی جاتی ہے۔

پھل: غذائی فائدہ رکھتا ہے اور اکثر حاد امراض کے بعد کمزوری دور کرنے میں دیا جاتا ہے۔ خبیث رسولیوں کو پکانے کے لیے پختہ پھل نمک کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔ کچا سیتا پھل قابض وحابس ہوتا ہے، لہٰذا اسے پیچش، اسہال اور بدہضمی میں دیا جاتا ہے۔ دورانِ سر کے لیے پھل ادرک کے ساتھ ملا کر کھلایا جاتا ہے۔ مویشی میں زخموں کے کیڑے مارنے کے لیے کچے پھل کا سفوف بیسن ملا کر چھڑکا جاتا ہے۔

بیج: یہ بھی طفیلیہ کش خواص رکھتے ہیں۔ بیجوں کا سفوف مویشیوں میں زخموں کے کیڑے مارنے کے لیے چھڑکا جاتا ہے۔ سفوف میں بیسن ملا کر اس سے سر کے بال دھوئے جاتے ہیں، جس سے جوئیں مرجاتی ہیں۔

سپاری

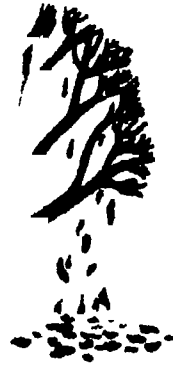
سپاری یا چھالیہ ایک مشہور و معروف چیز ہے جو ہندو پاکستان میں بکثرت استعمال کی جاتی ہے اور زیادہ تر پان کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ اس سے منہ کی بدبو دور ہوتی ہے اور دانت صاف ہوتے ہیں۔ جلی ہوئی سپاری منجنوں میں ملائی جاتی ہے۔

خواص و استعمال: سپاری کے پتے کھانسی کے لیے کھائے جاتے ہیں۔ پسے ہوئے پتوں کی گرم پولٹس درد کمر کے لیے مفید ہے۔ تیل کے ساتھ ملا کر اس سے مالش بھی کی جاتی ہے۔

جڑ: اس کا ضماد پھٹے ہوئے لبوں کے لیے مفید ہے۔ امراض جگر کیلیے جڑ کھائی بھی جاتی ہے۔

سپاری کا پھل سب سے زیادہ اہم حصہ ہے۔ کچے نرم پھل کی گری کے اندر ایک زہریلا جز ہوتا ہے، جس کے کھانے سے ضیق، دورانِ سر اور متلی ہونے لگتی ہے۔ عموماً سپاری کے خشک ہونے کے بعد یہ زہر دور ہو جاتا ہے، گو بعض درختوں کی خشک سپاری میں بھی یہ اثر باقی رہتا ہے اور اس کے کھانے سے طبیعت خراب ہو کر چکر آنے لگتے ہیں۔ اسی واسطے تجارتی سپاری کو، جو سرخ رنگ کی ہوتی، پہلے بھون لیا جاتا ہے۔ بھوننے سے یہ زہر بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ دیسی طب میں کچے پھل کو ملین اور کاسر ریاح سمجھا جاتا ہے، چنانچہ بعض ملکوں میں اسے اسہال و پیچش کے لیے دوائۃً استعمال کیا جاتا ہے۔ گاہے ۴-۵ ہری سپاریوں کو ہلکی آنچ میں بھون کر ان کا خیساندہ پلایا جاتا ہے۔ پیچش کے علاج کیلیے اس خیساندے میں تھوڑا سا افیون ملا دی جاتی ہے۔

سپاری کا پختہ پھل خشک کرنے کے بعد عام طور پر کھایا جاتا ہے۔ اس سے منہ صاف ہوتا ہے، ذائقہ درست ہوتا ہے، مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں، پسینہ بند ہوتا ہے اور بڑی فرحت و چستی کا احساس ہوتا ہے۔ چین اور یورپ میں قدیم زمانے سے سپاری انسانوں اور مویشیوں کے آنتوں کے کیڑے مارنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے، بالخصوص کدو دانوں اور خراطین کو مارنے کے لیے۔ بیطاری میں یہ ایک مشہور کرم کش دوا ہے۔

قابض اثر کے لیے اسہال کی حالت میں سپاری ایک سے دو ماشے کی مقداروں میں شکر کے ساتھ دن میں ۳-۴ بار دی جاتی ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرنے اور ان کا خون روکنے کے لیے یہ ایک مقبول عام دوا ہے۔ عورتوں میں سیلان الرحم کے لیے نیز حملی سوزش سینہ کے لیے سپاری کا داخلی اور خارجی استعمال بکثرت کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے سپاری پاک ایک مشہور دوا ہے۔ بولی عوارض اور پتھری کے لیے سپاری مفید ہے، نیز اسے مقوی باہ اور مقوی اعصاب سمجھا جاتا ہے۔ زخموں پر سپاری کا سفوف چھڑکا جاتا ہے اور جلی ہوئی سپاری مختلف منجنوں کا اہم جز ہے۔ آشوب و سیلانِ چشم میں سپاری کے پانی سے آنکھ کو دھویا جاتا ہے۔

سوال و جواب

انگوٹھے کے نشان کی اہمیت

سوال: ناخواندہ لوگوں سے اسٹامپ یا کسی دوسری اہم تحریر پر دستخط کے بجائے انگوٹھے کا نشان لگوایا جاتا ہے۔ بلکہ بعض حالات میں خواندہ اشخاص سے دستخط کے علاوہ انگوٹھے کا بھی نشان کرایا جاتا ہے۔ اس کو اتنی اہمیت کیوں دی جاتی ہے؟ (شاکر علی)

جواب: ہمارے ہاتھ کی جلد میں مختلف قسم کی لکیریں اور نشانات نظر آتے ہیں۔ انگوٹھے اور انگلیوں کے پوروں میں یہ لکیریں گول دائروں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ ان گول نشانوں کی یہ خصوصیت ہے کہ دنیا کی کروڑوں انسانوں کی آبادی میں دو شخصوں میں بھی یکساں نہیں ہوتے، ہر شخص کے انگوٹھے کے نشان دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ دوسری خصوصیت انگوٹھے کے ان نشانوں میں یہ ہے کہ یہ عمر کے کسی بھی حصے میں تبدیل نہیں ہوتے، یعنی ایک جوان آدمی کے انگوٹھے کا نشان بڑھاپے میں بھی اسی حالت میں رہتا ہے۔ اسی لیے کسی شخص کا ایک مرتبہ اپنا انگوٹھا لگا کر اس سے انکار کرنے کی جرأت نہیں ہوتی، کیونکہ جب ماہرین انکار کرنے والے آدمی سے نیا انگوٹھا لگوا کر سابقہ انگوٹھے کے نشان سے اس کا مقابلہ کرتے ہیں تو بالکل اس کے مشابہ پاتے ہیں۔

بالوں کے سفید ہونے کی وجہ

سوال: آدمی کے بال جوانی میں سیاہ رہتے ہیں، لیکن بڑھاپے میں سفید ہو جاتے ہیں، اس کی کیا وجہ ہے؟ (نثار احمد خریدار ہمدرد صحت)

جواب: ہمارے خون میں قدرتاً بالوں کو سیاہ کرنے والا مادہ (مادہ ملونہ) موجود ہوتا ہے، لیکن جب بڑھاپا شروع ہوتا ہے تو دوسری تبدیلیوں کے ساتھ یہ مادہ بھی کم ہونے لگتا ہے، جس کی وجہ سے بال سیاہ رہنے کے بجائے سفید ہونے لگتے ہیں۔

نزلہ و زکام کا علاج

سوال: مجھے موسم سرما میں جلد جلد نزلہ ہوتا رہتا ہے، علاج کیا جائے یا نہ کیا جائے دونوں صورتوں میں تقریباً ایک ہفتہ تک پریشان رکھتا ہے ایسا علاج بتائیے جس سے نزلہ و زکام جلد جلد نہ ہو اور اگر ہو تو جلد اچھا ہو سکے۔ (مختار علی)

جواب: جلد جلد نزلہ و زکام کا ہونا ضعف دماغ و اعصاب کی علامت ہے، ممکن ہے کہ ساتھ ہی ہضم بھی خراب ہو اور قبض رہتا ہو اس سے بھی نزلہ و زکام کی تحریک ہوتی ہے۔ ان حالات میں نزلہ و زکام سے محفوظ رہنے کے لیے ہضم کی اصلاح، قبض کا ازالہ اور دماغ و اعصاب کی تقویت ضروری ہے لیکن اگر ہضم اور قبض کے متعلق کوئی شکایت نہیں ہے تو صرف ہمدرد کی "تملی" کے استعمال سے آپ کی یہ شکایت دور ہو جائے گی۔

تمباکو کا زہر

سوال: حقہ، بیڑی، سگریٹ کے ذریعہ تمباکو نوشی کی جاتی ہے۔ اور تمباکو میں ایک زہر بیان کیا جاتا ہے جس کو "نکوٹین" کہتے ہیں، اس سے ہمارے کن اعضا کو کیا نقصان پہنچتا ہے۔؟ (سید حامد علی حسین۔ ٹونکی)

جواب: تمباکو خواہ کسی طرح استعمال کیا جائے، اس کا استعمال مضرت سے خالی نہیں، کیونکہ اس میں واقعی نکوٹین زہر ہوتا ہے جو دل و دماغ کو نقصان پہنچاتا ہے، تمباکو کے کثرت استعمال سے دل و دماغ کمزور ہو جاتے ہیں خفقان، درد سر، بے خوابی اور دیوانگی تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ بینائی کمزور ہو جاتی ہے اور پھیپھڑوں میں سرطان تک ہو جاتا ہے۔

آنکھ کے سامنے سیاہ بھنگے

سوال: میری عمر ۲۰ سال ہے، تندرستی بھی اچھی ہے، لیکن تقریباً ایک مہینے سے میری آنکھ کے سامنے دو سیاہ بھنگے سے ناچتے نظر آتے ہیں۔ براہ کرم بذریعہ ہمدرد صحت مطلع فرمائیے یہ کیا مرض ہے؟ اور اس کو کس طرح دور کیا جا سکتا ہے؟ (نور جہاں۔ دموہ)

جواب: اگر آپ کو یہ بھنگے ایک ہی آنکھ میں نظر آتے ہیں اور ہر وقت نظر آتے ہیں تو اس کو نزول الماء (موتیا بند) کا پیش خیمہ قرار دیا جا سکتا ہے لیکن اگر کبھی نظر آتے ہیں اور کبھی نہیں تو اس کو تبخیر معدہ کا نتیجہ قرار دینا چاہیے، بہر صورت ہضم کی اصلاح اور قبض کا ازالہ ضروری ہے۔ نیز ہضم مقوی غذائیں کھائی جائیں، مثلاً دودھ، مکھن، انڈے اور تازہ میٹھے پھل استعمال کیے جائیں کھانے پینے اور دوسری باتوں میں اصول حفظ صحت کا خیال رکھا جائے۔

اس مہینہ میں آپ کو کیا کرنا ہے؟

مئی اور جون میں گرم ہوائیں چلتی ہیں، اس لیے آپ کو سب سے پہلے اس بات کا دھیان رکھنا چاہیے کہ آپ کا باغیچہ سوکھنے نہ پائے۔ پانی یا تو شام کے وقت دھوپ جانے کے بعد یا صبح سویرے ہی دینا چاہیے۔ پانی دیتے وقت یہ ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ پانی پوری طرح نیچے جڑ تک پہنچ جائے۔

آپ کے پاس گملوں کو رکھنے کے لیے ایک چھوٹا سا دالان ہونا چاہیے آپ اپنے گملوں کو اس دالان کے نیچے رکھ دیں۔ ایسا کرنے سے پانی کی بچت ہو جائے گی۔

اس مہینے میں آپ کو گھر ہی میں کھاد بنانے کا انتظام کرنا چاہیے۔ ایک چھوٹا سا گڑھا کھود کر اس میں باغ سے اکٹھے کیے ہوئے پتے اور کوڑا کرکٹ ڈال دیجیے اور اسے مٹی سے ڈھک دیجیے۔ یہ کھاد چند مہینوں میں تیار ہو جائے گی اور آپ کے باغیچہ میں برسات کے موسم میں اور ستمبر اکتوبر کے مہینوں میں بہت کام آئے گی۔

پھل: اس مہینے میں لوکاٹ اور فالسہ کا بیج ضرور بو دینا چاہیے۔ اس کے لیے آپ چھوٹی چھوٹی کیاریاں بنا لیں اور ان میں خوب کھاد ڈال کر زمین تیار کر دیں۔ پھر عمدہ قسم کے لوکاٹ اور فالسہ کے پھلوں میں سے بیج نکال کر ان کیاریوں میں ایک انچ سے لے کر دو انچ تک کی گہرائی میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر دو سے تین انچ کی دوری تک بو دیں۔ ان کیاریوں کو خوب پانی دیتے رہیں۔ چھوٹے چھوٹے پھلدار درختوں کو لُو سے بچانے کے لیے ان کے تنوں پر چونا پھیر دیں۔

اس مہینے میں آپ پھل دار درختوں کو لگانے کے لیے گڑھے کھود سکتے ہیں۔ یہ گڑھے تین فٹ لمبے، تین فٹ چوڑے اور تین فٹ گہرے رقبے کے ہونے چاہییں۔ اور انھیں ایک مہینے کے لیے کھلا چھوڑ دینا چاہیے۔ یہ گڑھے برسات کے موسم میں پھلوں کے پودے لگانے کیلیے کام آئیں گے۔

سبزیاں

گرمی کے موسم میں سبزیوں کی کٹائی شروع ہوتی ہے۔ ان کی گوڑائی کرتے رہیے اور پانی بھی دیتے رہیے۔ اچھا پھل پانے کے لیے آپ کو ان سبزیوں میں امونیم سلفیٹ دینا چاہیے۔ ایک مربع گز کی سبزی کی کیاری میں مٹھی بھر امونیم سلفیٹ کافی ہوتا ہے۔ اسے مٹی میں اچھی طرح ملا کر تھوڑی سی گوڑائی کر کے جلد ہی پانی دے دینا چاہیے۔ یہ خیال رکھیے کہ یہ کھاد جڑوں کے پاس ہی ڈالی جائے اور پتوں کو نہ چھونے پائے۔

اس مہینے میں آپ دوسری فصل کے لیے کھیرا، کدو، بیٹھیا اور توری بو سکتے ہیں۔ بھٹے اور پردل لگانے کا بھی یہی وقت ہے۔

پھول

اس مہینے میں پھولوں کے بیج لگانے کے لیے سایہ میں کچھ اونچی ایک کیاری بنا لینی چاہیے۔ اس میں گیلورڈیا، زِنیا، بالسم، امرینتھس گرمفونیا اور پورٹولاکا وغیرہ کے بیج بو دیجیے۔ بیج کسی اچھی نرسری سے لیں اور ان کو کیاریوں میں زمین کی سطح کے ساتھ ہی تقریباً ½ انچ گہرا بو دیں۔ اوپر سے فوارے کے ذریعہ پانی دیجیے۔

کچھ دنوں بعد یہ بیج اُگ آئیں گے۔ پندرہ بیس دن کے بعد جب پودے تین چار انچ اونچے ہو جائیں، تو ان کو یہاں سے اکھاڑ کر مستقل کیاریوں میں لگا دیجیے۔

موتیا، رات کی رانی اور چمبیلی وغیرہ میں بھی ان دنوں میں پھول آ رہے ہوں گے۔ ان میں پتیاں یا گوبر کی گلی سڑی کھاد فی پودا آدھ سیر کے حساب سے ڈال کر پودوں کو سینچ دینا چاہیے۔

کیناس کو اس مہینے میں ایک جگہ سے اکھاڑ کر دوسری جگہ لگا دینا چاہیے۔ وہ پودے جو اچھے گہرے رنگ کے پھول دیتے ہیں، ان جڑوں میں سے نکلی ہوئی گرڈیوں کو بھی دوسری جگہ لگا دینا چاہیے۔ گلاب کے پھولوں کی گوڑائی اور پانی پہلے ہی طرح جاری رکھنا چاہیے۔

طبیعت مُدبّرۂ بدن

انسان کے جسم میں جسمانی نظام کو برقرار رکھنے کے لیے قدرتاً ایک قوت موجود ہے جس کو اطبائے قدیم "طبیعت مدبرۂ بدن" کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ یہ قوت بدن انسان کی صحت کو قائم رکھنے میں مدد دیتی اور اس کو فساد سے بچاتی ہے۔ اگر بدن میں کسی طرح کا فساد واقع ہوتا ہے تو یہی قوت فوراً آڑے آکر اس کو دفع کرنے کی کوشش کرتی ہے اور جسم کے نظام کو صحیح طور پر چلانے کے لیے عجیب و غریب متعدد امور انجام دیتی ہے۔

حیات انسانی اور پرورش جسمانی کے لیے غذائیں کھائی جاتی ہیں مشروبات استعمال کیے جاتے ہیں۔ بذریعہ تنفس پھیپھڑوں میں ہوا پہنچائی جاتی ہے۔ ان چیزوں کے بدن میں داخل ہونے کے بعد ان میں تغیرات و استحالات ہوتے ہیں اور ان کے نتیجے میں جسم کے اندر نئے مواد پیدا ہوتے ہیں، جو جسم کے لیے مفید بھی ہوتے ہیں اور مضر بھی۔ یہی طبیعتِ مدبرۂ بدن ہے، جو "خذ ما صفا و دع ما کدر" پر عمل کرتے ہوئے مفید مواد کو تعمیر بدن کے لیے خرچ کرتی ہے اور مضر مواد کو پاخانہ، پیشاب اور تنفس کے ذریعے نکال باہر کرتی ہے۔

جب کسی وجہ سے جسم میں حرارت بڑھ جاتی ہے، جیسا کہ بھاگنے دوڑنے، ورزش کرنے یا کوئی محنت مشقت کا کام کرنے کی صورت میں ہوتا ہے تو یہی طبیعت مدبرۂ بدن ہے، جو اپنے آلات و حربات کو حرکت میں لاتی اور ان کی مدد سے جلدی رگوں اور گلٹیوں کے عمل کو تیز کر کے بخارات اور پسینے کے ذریعے زاید حرارت کو خارج کر دیتی ہے۔ بخار کی شدت سے انسان بے چین ہوتا ہے۔ اس حالت میں بھی یہی قوت پسینہ لا کر حرارت کو گھٹاتی اور مریض کو آرام و سکون بخشتی ہے۔

اس کے برعکس بعض وقت ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان سردی کی شدت سے کپکپانے لگتا ہے، یا اپنے جسم میں سردی کو محسوس کرنے لگتا ہے تو یہی قوت اس کے دفعیہ کی طرف متوجہ ہوتی ہے اور اس غرض کے لیے مختلف تدابیر پر عمل کرتی ہے۔ مثلاً انسان کو لحاف یا کمبل اوڑھنے یا دھوپ یا آگ تاپنے پر مجبور کرتی ہے اور کبھی گرم غذاؤں کے کھانے یا چائے قہوہ پینے کی خواہش پیدا کرتی ہے۔

آپ کے مشاہدے میں ایسے متعدد واقعات آئے ہوں گے کہ کوئی شخص کسی بیماری میں مبتلا ہے۔ دوا دارو کرنے کی استعداد نہیں رکھتا۔ کچھ دن مصیبت اٹھاتا ہے لیکن اسکے بعد خود بخود تندرست ہو جاتا ہے۔ یا کسی مرض کا انتہائی علاج کیا جاتا ہے۔ ہر طرح کی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں، لیکن مریض شفایاب نہیں ہوتا، تھک کر علاج چھوڑ دیا جاتا ہے اور چند روز کے بعد خود بخود اچھا ہو جاتا ہے۔ گٹھیا کے ایک مریض کا ایک گھٹنہ ماؤف تھا جس سے چلنا پھرنا دوبھر تھا۔ ایک کندھا آفت زدہ تھا۔ ہاتھ اٹھا کر قمیص بھی نہیں پہن سکتا تھا۔ ہر قسم کی تدابیر اختیار کی گئیں۔ منضج و مسہلات استعمال کیے گئے۔ معالجات اور شیر عمل میں لائی گئیں۔ کوئی اچھا نتیجہ برآمد نہ ہوا تو ڈاکٹری علاج کی طرف رجوع کیا گیا وٹامن بی کے انجکشن کرائے گئے لیکن نتیجہ وہی "ڈھاک کے تین پات"۔ آخر کار علاج چھوڑ دیا گیا اور اللہ کے بھروسے پر زندگی بسر کرنی شروع کر دی۔ چند مہینے کے بعد آپ ہی آپ مرض میں افاقہ محسوس ہونے لگا حتیٰ کہ مریض بالکل اچھا ہو گیا۔ ایسا کیوں ہوا؟ طبیعت مدبرہ بدن اپنی کوشش میں مصروف ضرور تھی لیکن وہ اتنی مغلوب تھی کہ مرض کو دفع کرنے پر قادر نہ تھی۔ بعد میں غیر محسوس طور پر جسم کے اندرونی مواد میں ایسی تبدیلیاں ہوئیں، جو طبیعت کے موافق تھیں۔ ان سے اس کو تقویت پہنچی اور اس نے مرض کو دور کر دیا۔

تپ محرقہ کا ایک مریض بخار کی شدت سے تپ رہا تھا۔ اسکے جسم کو ہاتھ لگانا بھی ناگوار تھا۔ مریض اپنے جسم میں آگ لگی ہوئی محسوس کر رہا تھا۔ دم بہ دم پانی طلب کرتا تھا اور وہی قے کے ذریعہ خارج ہو جاتا تھا۔ دست پر دست آ رہے تھے جن سے مریض بے حد نڈھال ہو گیا تھا، لیکن بخار کی شدت میں کمی نہ ہوتی تھی۔ صفرا شکن ٹھنڈائیاں پلائی گئیں، ٹھنڈک پہنچانے والی دوسری تدابیر اختیار کی گئیں، لیکن بخار میں کمی نہ آئی۔ مریض کے اضطراب کو دیکھا نہ جاتا تھا۔ تیماردار اور معالج سب پریشان تھے۔

ایسی حالت میں مریض بار بار چائے پینے کی خواہش کرتا تھا، لیکن اسکی اس خواہش کو پورا کرنے کی ہمت نہ ہوتی تھی۔ معالج نے ارادہ بھی کیا لیکن دوسرے لوگوں کی مخالفت کے باعث اپنے ارادہ کو پورا نہ کر سکا۔ جب کوئی تدبیر کام نہ آئی تو مریض کے وارثوں کو سمجھا بجھا کر چائے پلانے کا ارادہ کر لیا۔ چائے پلائی گئی۔ پلاتے ہی مریض نے شکر گزاری کی نظروں سے دیکھا اور اپنے جسم میں آرام و سکون محسوس کیا جس سے ہمت افزائی ہوئی۔ دو دو، تین تین گھنٹے کے وقفہ سے چائے ہی دی گئی، جس کے پینے سے قے اور دست بھی بند ہو گئے اور بخار بھی اتر گیا۔ یہ بھی طبیعت مدبرۂ بدن کی کارفرمائی تھی جس نے جسم کے اندر غلبۂ صفراء کو دور کرنے کیلیے چائے پینے کی خواہش پیدا کی، جس سے اس کو تقویت پہنچی اور اس نے صفراوی بخار اور اسکے عوارض سے مریض کو نجات دلائی۔

چہرے کی جلد صاف نہیں ہے

سوال: میری عمر ۱۸ سال ہے۔ میرے چہرے کی جلد صاف نہیں ہے۔ باریک باریک پھنسیاں نکلتی رہتی ہیں جن کی وجہ سے چہرہ صاف نہیں رہا۔ براہ کرم اس شکایت کو دور کرنے کی تدبیر بتائیے۔ (سکینہ ذوالفقار رضوی۔ بی۔ اے)

جواب: سب سے پہلے آپ اپنے معدے اور آنتوں کی طرف توجہ کیجیے۔ اگر ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی اصلاح کیجیے، قبض کی شکایت ہو تو اس کو دور کیجیے۔ اس کے بعد ایام کی طرف توجہ کرنا بھی ضروری ہے۔ اگر ان میں کوئی خرابی ہو تو اس کی اصلاح کی جائے۔ اور ہمدرد کی "صافی" ایک تولہ روزانہ صبح یا رات کو دودھ یا پانی میں ملا کر پی جائیے۔ چہرے پر غازۂ حسن افزا لگایا جائے۔ ترشی، لال مرچ، گرم مسالہ اور قابض بادی غذائیں استعمال نہ کی جائیں۔ امید ہے کہ ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کی شکایت دور ہو جائے گی۔

املی کے فائدے

سوال: املی کے استعمال سے کیا فائدے پہنچتے ہیں۔ اگر اس کے استعمال سے کوئی نقصان ہو تو وہ بھی لکھیے۔ (ہر لال اوجین)

جواب: املی ٹھنڈی تاثیر رکھتی ہے، اس لیے گرمیوں میں استعمال کرنے سے بدن میں ٹھنڈک پہنچاتی ہے اور پیاس کو تسکین دیتی ہے۔ اگر بدن میں صفرا کی زیادتی سے بھوک نہ لگتی ہو تو صفرا کی تعدیل کرتی اور بھوک لگاتی ہے۔ کھانے کے ساتھ املی کی چٹنی کھانے سے غذا رغبت سے کھائی جاتی اور غذا اچھی طرح ہضم ہوتی ہے۔ صفرا کی وجہ سے متلی اور قے کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ ملین تاثیر بھی رکھتی ہے، صفراوی بخاروں میں استعمال کرنے سے صفرا خارج کرتی اور قبض کو دور کرتی ہے۔ نزلہ و زکام اور کھانسی کے مریضوں کو اس کے استعمال سے نقصان پہنچتا ہے۔

پیر کے تلوے جلتے ہیں

سوال: گرمیوں میں میرے پیر کے تلوے بہت جلتے ہیں، مہندی لگانے سے بھی کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔ براہ کرم کوئی تدبیر بتائیے۔ (ہر لال۔ اوجین)

جواب: پیر کے تلوے جلنے کا سبب عموماً معدہ اور جگر کی خرابیاں ہوتی ہیں، ان کا تدارک کیا جائے، ہضم کو اچھا رکھنے کی کوشش کی جائے، اور مہندی کے بجائے لیکیکے پتے پیس کر تلووں پر مہندی کی طرح لگائے جائیں اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

کھانے کے ساتھ پانی

سوال: ناشتہ یا کھانا کھانے کے درمیان یا بعد میں پانی کا استعمال کب مناسب ہے؟

(محمود کبیر خاں)

جواب: ناشتہ عموماً تھوڑی مقدار میں ہوتا ہے، اور عام طور پر اس میں دودھ، چائے، لسی میں سے کوئی نہ کوئی مشروب ضرور شامل ہوتا ہے، لہٰذا ناشتہ کے ساتھ پانی کا استعمال غیر ضروری ہے۔ البتہ کھانا کھانے کے دوران یا اس کے بعد اگر پانی پینے کی اشد ضرورت محسوس ہو تو تھوڑا پانی پیا جاسکتا ہے۔ کھانا کھاتے ہوئے یا اس کے بعد زیادہ مقدار میں پانی پینے سے ہضم میں خلل پڑ جاتا ہے۔ کھانا کھانے کے دو ڈیڑھ گھنٹے بعد پانی پینا زیادہ مناسب ہے۔

میرے گال پچکے ہوئے ہیں

سوال: میرے گال پچکے ہوئے ہیں، ان کو ابھارنے کے لیے کوئی تدبیر بتائیے۔ اس کے علاوہ تمام چہرے پر سفید سفید نقطے سے بھی ہیں جن سے چہرہ بدنما معلوم ہوتا ہے۔ ان کو دور کرنے کے لیے بھی کوئی دوا لکھیے۔

(نعمت اللہ خاں حیدرآباد دکن)

جواب: اگر آپ کی عام صحت اچھی ہے تو پچکے ہوئے گالوں کا غم نہ کیجیے۔ عمدہ غذا کھائیے اور کلوں پر تیل کی مالش کیا کیجیے، امید ہے کہ کچھ فرق ضرور نظر آئے گا۔ سفید نقطوں کو زائل کرنے کے لیے روزانہ پیلی سرسوں بکری کے دودھ میں پیس کر لیپ کر دیا کیجیے کچھ دنوں تک برابر لگاتے رہنے سے دور ہو جائیں گے۔

ناک میں کھپلے پڑتے ہیں

سوال: میری ناک میں موٹے موٹے کھپلے پڑتے رہتے ہیں جن کی وجہ سے مجھے پریشانی رہتی ہے۔ براہ کرم ایسی تدبیر بتائیے جن سے ان کھپلوں کا پڑنا رک جائے۔ (سجن)

جواب: آپ دودھ، گھی، مکھن اور تازہ پھل کھائیے، اور روزانہ صبح کو مغز بادام شیریں نو عدد، مغز کدو چھ ماشے، عناب پانچ دانے پانی میں پیس چھان کر چینی سے میٹھا کر کے پی لیا کیجیے اور ناک میں کدو کا تیل رات کو سوتے وقت ڈالیے۔ امید ہے کہ کچھ دنوں تک استعمال کرنے سے یہ شکایت دور ہو جائے گی۔

سیاہ مسّا

سوال: میرے ایک عزیز کی ناک پر پہلے ایک سیاہ تل نمودار ہوا، جو اب بڑھتے بڑھتے سیاہ مسّا بن گیا ہے اور بدنما نظر آتا ہے۔ اس کو کس طرح دور کیا جائے۔ (رضیہ سلطانہ)

جواب: اگرچہ اس سیاہ مسّے کو بذریعہ آپریشن دور کیا جاسکتا ہے، لیکن یہ عمل خطرے سے خالی نہیں، بہتر یہ ہے کہ اس کو اس کی حالت پر چھوڑ دیا جائے۔

یہاں یہ بات قابلِ ذکر ہے کہ حیوانات میں کم چکنائی والی غذا سے ان کے گردوں اور جگر کا انحطاط شروع ہو جاتا ہے۔ لوگ "محدود غذا" میں حد سے آگے بڑھ سکتے ہیں اسلیے اعتدال پر ہی رہنا مناسب ہوگا۔

شریانوں کی بیماریوں کے موضوع پر ہی ڈاکٹر پال ڈی وائٹ نے ایک بار تقریر کرتے ہوئے کہا "ہم مرضِ شریانِ قلب کی وبا کے دور سے گزر رہے ہیں جو پورے کرۂ زمین پر بے تحاشا پھیلتی جا رہی ہے اور اس سے دوسری وباؤں، مثلاً ہیضہ اور طاعون کی بہ نسبت زیادہ اموات واقع ہو رہی ہیں۔

شریان اور قلب کی یہ بیماریاں ہماری موجودہ تہذیب کا انعام ہیں کیونکہ اس سے ہم نے جس قدر ممکن ہو سکا ایک بھرپور غذا تو حاصل کر لی لیکن اس سے اپنے آپ کو کم سے کم فائدہ پہنچا سکے۔" اس لیے ہمیں جب تک غذائیات اور جسمانی کیمیات کے بارے میں مزید معلومات نہیں ہوتیں اعتدال پر ہی رہنا مناسب ہوگا۔ نہ حد سے زیادہ ہم اپنے آپ کو غذا کے معاملے میں پابند کر سکتے ہیں اور نہ حد سے زیادہ کھا سکتے ہیں۔

نسل، غذا اور آب و ہوا کا تعلق دِل کی بیماریوں سے

دل اور خون کی رگوں کی بیماریاں

آب و ہوا کے ساتھ دل کی مطابقت پذیری کی وجہ سے اس کا دل پر بہت ہی کم اثر پڑتا ہے۔ کسی کو اگر گرم و مرطوب آب و ہوا میں لے جایا جائے تو عارضی طور پر اس کے خون کا حجم اور رگوں کا دباؤ بڑھ جائے گا لیکن جلد ہی دونوں کیفیتیں اعتدال پر آجائیں گی۔ اسی طرح اگر کسی کو تھوڑے عرصہ کے لیے سرد آب و ہوا میں منتقل کر دیا جائے تو اس کے خون کا حجم کم ہو جائے گا۔

بیمار اور کم لچکیلے قلبی رگوں کے نظام میں انتہائی شدید گرمی کے دوران زیادہ پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں، مثلاً قلب کی رگوں میں انجمادِ خون واقع ہو سکتا ہے۔ کیوں کہ ایسے موسم میں یہ شکایتیں اکثر پیدا ہو جاتی ہیں۔ پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ گٹھیا کے بخار عموماً سرد علاقوں میں زیادہ ہوتے ہیں لیکن تحقیقات سے پتہ چلا کہ یہ ایک عالمگیر بیماری ہے جس کا تعلق جرثومہ سمی (اسٹو پیٹو کاکس) سے ہوتا ہے۔

۱۹۳۰ء کے دوران ڈاکٹر پال وائٹ گٹھیا کے مریضوں کا ایک بہت بڑا گروہ نیو انگلینڈ کی سرد آب و ہوا سے نکال کر فلوریڈا لے گئے۔ انہیں یہ امید تھی کہ ان کے بہت سے مریض ٹھیک ہو جائیں گے لیکن اس تجربے کو اس کے بعد دہرایا نہیں گیا کیونکہ اس سے خلافِ توقع بہت سی موتیں واقع ہو گئیں۔ اور یہ خیال ہمیشہ کے لیے بھلا دیا گیا کہ گٹھیا کے مریضوں کو گرم علاقے میں ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔

نسلی اثر: ہم نسل اور قلب کے بارے میں بہت کچھ سیکھ رہے ہیں لیکن ماہرین اعداد و شمار کو ہماری معلومات کا دوبارہ مطالعہ کرنا پڑے گا اور ان پر نظر ثانی بھی کرنی پڑے گی۔ بیز اور اسکرمشا کا کہنا ہے کہ مختلف نسلوں میں "عرصہ حیات" کا جداگانہ معیار ہے۔ باشندگان گواٹیمالا، میکسیکو، پناما، جنوبی افریقہ چین اور اسکیموؤں میں بلڈ پریشر اور خون کی رگوں کی بیماریاں نسبتاً کم ہوتی ہیں۔

غذائی اثر: گزشتہ چند برسوں میں غذائیات میں بہت کچھ ترقی ہوئی ہے۔ پہلی جنگ عظیم کے بعد تباہ شدہ ممالک کے لوگوں میں غذائی کمی کی وجہ سے التہاب قلب کی وارداتیں بہت کم ہو گئی تھیں لیکن جونہی ان ممالک میں غذا کی فراوانی ہو گئی یہ وارداتیں بڑھ گئیں۔ دوسری جنگ عظیم کے بعد بھی ناروے سے یہ اطلاع ملی تھی کہ جرمنوں کا قبضہ ہو جانے کے بعد دودھ، دہی اور پرند وغیرہ کے گوشت کی کمی ہو گئی ہے اور اس وقت بھی ماہرین نے محسوس کیا کہ ان چیزوں کی کمی کی وجہ سے باشندگانِ ناروے میں خون کی رگوں کی بیماریاں بہت کم ہو گئی ہیں لیکن یہ صورتِ حال صرف اس وقت تک رہی جب تک جرمنوں کو وہاں سے پسپائی نہیں ہوئی اور ان کے ہٹتے ہی پھر دل اور خون کی رگوں کی بیماریاں بڑھ گئیں۔ اسی طرح ایسے ہی حالات میں سل و دق کے واقعات بڑھ گئے۔ ان حقائق کا احساس ہو جانے کے بعد پھر عالمی پیمانہ پر نئے مطالعہ کا سلسلہ شروع ہوا۔ لیکن پھر وہی نقطۂ نظر کا اختلاف تھا کہ نسل، آب و ہوا اور جغرافیائی حالات سے دل اور خون کی رگوں کی بیماریوں کا تعلق نہیں ہوتا۔ نہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ انسان کے طرزِ زندگی اور ذہنی حالات پر التہابِ قلب اور فشارالدم (بلڈ پریشر) جیسی بیماریوں کا دارمدار ہوتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ جن لوگوں کی غذا میں "کولسٹرال" اور بے اثر چکنائی کی کمی ہوتی ہے وہ خون کی رگوں کی بیماریوں میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔ مقامی غذا پر زندگی بسر کرنے والے دس ہزار جاپانیوں کے بعد موت معائنہ کے بعد یہ معلوم ہوا کہ ان میں سے ۱۰٫۷ فی صدی خون کی رگوں کی بیماریوں میں اور برعکس ان کے جو لوگ امریکن طرز کی غذائیں کھانے لگے تھے ان میں یہ بیماریاں زیادہ ہو گئی تھیں۔

یہی اعداد و شمار جنوبی افریقہ سے بھی ملے جہاں کی غذا کی چکنائی میں دس فی صدی یا اس سے کم حرارے ہوتے ہیں جنگ کوریا میں ہلاک ہونے والے سپاہیوں میں، جن کی عمر ۱۸ اور ۲۰ کے درمیان تھی، ۷۰ فی صدی شریان کی بیماریاں تھیں کیونکہ امریکن فوج کی غذا کے ۴۵ فیصدی حرارے چکنائی سے حاصل ہوتے ہیں۔

اس سے معلوم ہوگا کہ انسان نے تہذیب کی موجودہ معراج تک پہنچ کر ایک ایسا "غذائی عیش" حاصل کر لیا ہے کہ اس کے جسم کے کیمیائی حالات اسے برداشت نہیں کر سکتے۔ جس طرح انسان قرنہا قرن سے غذائی نقص کے باوجود چھوت چھات اور دوسری تکالیف کو برداشت کرتا رہا ہے اس طرح وہ اپنی موجودہ غذا کے سہارے بہتر طور پر زندہ نہیں رہ سکتا۔

تحریر کی مدد سے امراض کا سراغ

اپنے طرزِ تحریر کا بغور مطالعہ کیجیے، ممکن ہے اس سے بعض ایسی بیماریوں کا اپنے جسم میں سراغ مل جائے جن کی تشخیص اور طریقوں سے مشکل ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر اماڈو جان بیلنڈراس نے جو ارجنٹائن کے ممتاز ماہرِ نفسیات ہیں، دماغی امراض کی تشخیص کا ایک نیا طریقہ دریافت کیا ہے اور آجکل وہ اس طریقے کے مطابق تجربات کر رہے ہیں۔ وہ فراست التحریر کے بھی ماہر ہیں اللہ خط دیکھ کر سیرت پہچاننے کے علم کے ذریعہ وطبی تشخیص کا کام انجام دینا چاہتے ہیں۔

ان کا طریقہ یہ ہے کہ وہ شمار و اعداد کے ذریعہ یہ معلوم کرتے ہیں کہ جو لوگ ایک ہی قسم کے دماغی عارضوں میں مبتلا ہیں، ان کے طرزِ تحریر میں کیا مشترک امتیازی خصوصیات ہیں؟۔

ان کا خیال ہے کہ فراست التحریر اور علم ہندسہ کی مدد سے ایک معالج اپنے مریضوں کی شخصیت اور ان کے مزاج اور دماغی حالت کا زیادہ صحیح اندازہ کر سکتا ہے۔

وہ سب سے پہلے طرزِ تحریر کی پیمائش کرتے ہیں۔ اس مقصد کیلیے انھوں نے ایک آلہ بنایا ہے جس کے مکمل ہونے میں ابھی کچھ کسر ہے۔ اس آلے کا انھوں نے "گرافولوگو میٹر" یعنی فراست التحریر اور علم ہندسہ کا آلہ تجویز کیا ہے۔

یہ ایک سادہ سی مشین ہے۔ یہ مشین طرزِ تحریر کے نمونہ کے نیچے سے جو ایک متحرک سطح پر رکھ دیا جاتا ہے، بہت تیز روشنی پھینکتی ہے۔ اس متحرک سطح کے اوپر شفاف شیشے کے سلائڈ ہوتے ہیں، جو پیمائش کے لیے عمودی، افقی اور زاویہ دار مدارج میں تقسیم کیے ہوئے ہوتے ہیں اور اسی میں انحنائی خطوط ناپنے کیلیے ایک آلہ لگا ہوتا ہے۔ تحریر کے نمونے کا ایک پہلو اس کبر شیشے میں سے معائنہ کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر بیلنڈراس کا دعویٰ ہے کہ یہ مشین بالکل صحیح طریقے پر ذیل کی چیزیں ناپ لیتی ہے۔

۱۔ ہر حرف کی اونچائی اور چوڑائی ایک میٹر کے ہزارویں حصے میں ناپ لیتی ہے اور اسی کے ساتھ ایک زاویہ کے درجوں میں حرفوں کا مقام ان کا ڈھلان اور ان کی کجی بھی ناپ لیتی ہے۔

۲۔ طرزِ تحریر کی نمایاں خصوصیات معلوم کر لیتی ہے۔ مثلاً حرف جگہ چھوڑ چھوڑ کر لکھے ہوتے ہیں، یا ایک دوسرے سے ملے ہیں۔

۳۔ یہ معلوم کر لیتی ہے کہ ہاتھ بھاری ہے یا ہلکا ہے۔

۴۔ اوقاف و اعراب۔ شروع کے حروف اور "ٹی" (t) کا کاٹنا۔

۵۔ "پی" (p)، اور "کیو" (q) کی لمبائی اور "جی" (g) کی کجی۔

اسکے بعد شمار و اعداد کے ذریعے ان لوگوں کے طرزِ تحریر کو جو دماغی امراض میں مبتلا ہیں، ایک معیاری پیمانے پر لے آتے ہیں۔ ان کے پاس روزانہ دماغی امراض کے اسپتالوں سے اور ماہرینِ نفسیات کے یہاں سے طرزِ تحریر کے نمونے آتے ہیں۔ ہر نمونے کے ساتھ ہر مریض کے مرض کی تشخیص بھی آتی ہے لیکن اس تشخیص کا وہ اس وقت تک مطالعہ نہیں کرتے، جب تک کہ پہلے وہ طرزِ تحریر کی پیمائش اور تجزیہ نہیں کر لیتے۔ اپنے ابتدائی مشاہدات کو ثابت کرنے کے لیے وہ معلومات فراہم کر رہے ہیں، مثلاً وہ لوگ جنھیں کسی ایک ہی بات کی دھن یا خبط ہو جاتا ہے ان کی "پی" (p) کے دنبالے لہراتے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان مریضوں کا طرزِ تحریر، جو ہسٹیریا میں مبتلا ہیں، بے ڈول اور ناہموار ہوتا ہے اور وہ لوگ جو وہمی قسم کے ہیں، بڑے بڑے اور گول حرف لکھتے ہیں۔

ڈاکٹر بیلنڈراس کہتے ہیں کہ طرزِ تحریر کے تجزیہ کو امراض کی تشخیص کا ذریعہ بنانے میں دو رکاوٹیں ہو سکتی ہیں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ فراست التحریر کے ماہر طرزِ تحریر کا مطالعہ کرنے میں محض وجدان سے کام لیتے ہیں اور دوسری بات یہ ہے کہ طرزِ تحریر کے مطالعہ کا اب تک کوئی سائنٹیفک طریقہ دریافت نہیں ہوا ہے۔

ڈاکٹر بیلنڈراس کہتے ہیں کہ طرزِ تحریر کے تجزیہ کو ایک معیاری پیمانے پر لا کر وہ یہ رکاوٹیں دور کرنا چاہتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس طرح دو آدمیوں کی انگلیوں کے نشان یکساں نہیں ہوتے، اسی طرح دو آدمیوں کا طرزِ تحریر بھی یکساں نہیں ہوتا۔

اس میں شبہ نہیں کہ مہذب لوگوں میں سب بچوں کو ایک ہی طرح لکھنا سکھایا جاتا ہے لیکن جیسے جیسے بچے کے طرزِ تحریر میں روانی آتی جاتی ہے وہ رفتہ رفتہ اپنا ایک خاص اسٹائل بنا لیتا ہے۔ طرزِ تحریر اور چند دوسرے طریقوں سے بچہ بیرونی دنیا سے ربط پیدا کرتا ہے اور اسکی نشوونما پاتی ہوئی شخصیت کی نمایاں خصوصیات اسکے طرزِ تحریر سے صاف ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اس لیے ڈاکٹر بیلنڈراس کہتے ہیں کہ میرا طریقۂ تشخیص ان بچوں پر نہیں آزمایا جا سکتا جو ابھی پرائمری اسٹیج میں ہیں۔

صحت کے لیے فولاد کی افادیت

اگر خون میں فولاد نہ ہوتا تو یہ آکسیجن کو، جو انسانی زندگی کے لیے اہم ترین چیز ہے، سارے جسم میں نہیں دوڑا سکتا تھا۔ شرائین میں اس زندگی بخش گیس کو پہنچا کر یہ کاربن ڈائی آکسائڈ گیس کو، جو مضر ہوتی ہے، خارج کرنے میں مدد کرتا ہے۔

خون میں فولاد کی کمی ہوتی ہے تو خلیات میں کافی آکسیجن نہیں پہنچ سکتی اور کاربن ڈائی آکسائڈ کو اچھی طرح نہیں نکال سکتی۔ اس سے کمی خون کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کا مریض تھکا ہوا، سست اور کمزور سا ہوتا ہے۔ جسم میں قوت برداشت نہیں ہوتی اور رنگ اڑ جاتا ہے۔ اس کا ذہن کند ہو کر رہ جاتا ہے اور کام کرتے کرتے بھول جاتا ہے کہ وہ کیا کرنا چاہتا ہے۔ کمی خون کے دیگر اسباب کے علاوہ اہم ترین سبب غذا میں فولاد کی کمی ہوتا ہے۔ اگر غذا میں فولاد کے ساتھ تانبے کی بھی ہلکی سی آمیزش ہوتی ہے تو جسم میں زیادہ اچھی طرح خون پیدا ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے کھانے میں فولاد اور تانبہ ایک ساتھ پائے جاتے ہیں۔ وہ غذائیں، جن میں سب سے زیادہ فولاد پایا جاتا ہے، سیاہ شیرہ، اخروٹ، مونگ پھلی، بادام، گیہوں کا نشاستہ، سبز ترکاریاں اور کلیجی ہیں۔ اگر مونگ پھلی سے تیار شدہ مٹھائیوں میں چینی کی جگہ سیاہ شیرہ استعمال کیا جائے تو اس سے فولاد اور تانبہ کا بہت اضافہ ہو سکتا ہے۔ روٹی بھی ایسے اناج کی کھانی چاہیے جس میں بھوسی بھی موجود ہو اور دالیں بھی سالم کھانی چاہییں۔

غذا میں جتنا فولاد ہوتا ہے، وہ پورے کا پورا ہی خون میں نہیں مل جاتا۔ اس کا صرف نصف حصہ ہاضمہ کے دوران پچتا ہے اور خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس لیے خون اور ہڈیوں کے گودے میں فولاد نہ پہنچے تو بھی غذا میں کثرت کے ساتھ موجود ہونے کے باوجود کمی خون کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ اسی وجہ سے غذا میں فولاد کی موجودگی اتنی اہمیت نہیں رکھتی جتنا اس کا خون میں جذب ہونا۔

پھلوں میں فولاد زیادہ نہیں ہوتا، لیکن جتنا بھی ہوتا ہے، براہ راست خون میں مل جاتا ہے۔ آم، امرود، کھجوریں، انجیر، لیمو اور ناشپاتی جن میں فولاد موجود ہوتا ہے، خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ انیما (کمی خون) کو دور کرنے میں بادام کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ سیاہ شیرہ کی طرح مونگ پھلی، الی، گاجر وغیرہ کا فولاد بھی خون میں اچھی طرح مل جاتا ہے۔ ... میں فولاد کافی مقدار میں ہوتا ہے، لیکن خون میں اس کا بہت معمولی ... شامل ہوتا ہے۔ سویابین میں بہ کثرت فولاد ہوتا ہے اور اس کا ... فی صدی خون میں مل جاتا ہے۔

ان غذاؤں میں جو عموماً ہمارے ہاں استعمال ہوتی ہیں، کلیجی ... سب سے زیادہ خون میں سرخ ذرّے پیدا کرنے کی خاصیت ہوتی ... اس کے بعد کمبر وار گردے، بادام اور انڈے آتے ہیں۔

اگر ہاضمہ کے وقت فولاد بچ بھی رہے تب بھی ہو سکتا ... یہ خون میں شامل نہ ہو، کیونکہ فولاد کسی ایسڈ کے ذریعہ آنتوں سے خون میں جذب ہوتا ہے۔ عموماً صحت مند معدے کی دیوار سے ... کلورک ایسڈ پیدا ہو کر فولاد کو گھلاتا ہے، لیکن جن لوگوں کی غذ... وٹامن بی کی کمی ہوتی ہے، یا جو لوگ سوڈا بائیکارب کھاتے ہیں، ان کے جسم میں ایسڈ کی کمی ہوتی ہے، جس کی وجہ سے غذ... فولاد کا ہونا نہ ہونا برابر ہو جاتا ہے۔

ایک بالغ مرد کے لیے روزانہ پندرہ ملی گرام اور بالغ ... کے لیے تقریباً سترہ ملی گرام فولاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ حاملہ ... کو یومیہ بیس ملی گرام فولاد چاہیے۔

نیچے کے نقشے میں مختلف غذاؤں میں فولاد کی موجودگی دکھا...

غذا	مقدار	فولاد	غذا	مقدار	فولاد
بادام	۲ عدد	۳ ملی گرام	مونگ پھلی	½ کپ	۳
کیلا	۱ عدد بڑا	۲ "	آلو بخارا	۴ "	۳
چقندر	½ کپ	۲ "	کشمش	⅔ "	۳
کھجور خشک	۴ "	۴ "	پالک	½ "	۲
انڈے	۲ "	۳ "	شلجم سبز	½ "	
شیرہ	ایک چمچہ	۹ "	بغیر چھنے گیہوں کے آٹے کی روٹی	ایک ٹکڑا	
کلیجی	½ کپ	۳ "			

فرانس میں طبی اخلاقیات کا معیار

فرانسیسی قانون طبی اخلاقیات میں جس کا اعلان ۱۹۴۷ء میں کیا گیا تھا ۲۸ نومبر ۱۹۷۹ء کو ایک ترمیم کی گئی۔ نیا قانون نیشنل کونسل آف میڈیکل پروفیشن کے مشورے پر نافذ کیا گیا جس کے لیے کونسل آف اسٹیٹ کی رائے حاصل کر لی گئی تھی۔ اس نئے قانون کی دفعات کا "سماجی تحفظ" سے ایک خاص تعلق ہے اور ان کا خلاصہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

پیشہ ورانہ راز: اس نئے قانون میں سابقہ قانون کی وہ دفعات بھی شامل ہیں جن میں یہ کہا گیا ہے کہ سوائے استثنائی حالات سے متعلق فقرہ ۲ کے ایک معالج کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے مریض کی تمام باتیں راز میں رکھے۔

ڈاکٹر کا آزادانہ انتخاب اور ڈاکٹر و مریض کے درمیان براہ راست معاہدہ:

نئے قانون کی دفعہ ۳ ۱۹۴۸ء کے ان اصولوں کی تصدیق کرتا ہے کہ مریض کو اپنی پسند کا ڈاکٹر منتخب کرنے کی پوری آزادی ہوگی اور یہ کہ ڈاکٹر کو اس بات کی پوری آزادی ہوگی کہ وہ جو دوا بھی مناسب سمجھتا ہو تجویز کرے اور یہ کہ مریض براہ راست ڈاکٹر کو اس کی فیس دے سکتا ہو۔ پہلے کی طرح نئے قانون میں اس بات کا خیال رکھا گیا ہو کہ پیشہ طب کے ساتھ ان اصولوں کا کہیں کوئی تصادم نہ ہو اور سماجی علاج و طبی اداروں کی ترقی میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔

سستا علاج: نئے قانون کی دفعہ ۲۰ میں صاف طور پر یہ کہہ دیا گیا ہے کہ ایک ڈاکٹر کے نسخے محدود ہونے چاہییں مگر ان نسخوں کی افادیت اور تاثیر میں کوئی فرق نہ آنے پائے اور نہ مریض کا اعتماد کم ہو۔ اس پر بھی زور دیا گیا ہے کہ کوئی ڈاکٹر محض منافع کے لیے مریض کا غیر ضروری علاج نہ کرتا ہے۔

علاج کی مدت: ایک ڈاکٹر کسی مریض کا علاج کرنے میں اپنے فرائض سے دست کش ہو سکتا ہے، بشرطیکہ ایسا کرنے میں مریض کو کوئی نقصان نہ پہنچے اور یا نہ دفعہ ۳۹ کے تحت مریض کو اس بات کا یقین دلائے کہ علاج کو ابھی جاری رکھنا ضروری ہے۔

فیس: پہلے کی طرح اس نئے قانون میں بھی یہ کہا گیا ہے کہ ایک ڈاکٹر سمجھ کر بو اعتدال کے ساتھ اپنی فیس متعین کرے لیکن اس وقت مریض کی مالی حالت، ڈاکٹر کی شہرت اور حالات کی نوعیت کا لحاظ رکھنا پڑے گا۔ دفعہ ۴۰ کے تحت ایک ڈاکٹر مریض کو یہ بتانے سے انکار نہیں کر سکتا کہ اس نے کن اصولوں کے تحت اپنی فیس متعین کی ہے۔

دفعہ ۴۷ کے تحت مستند طبی اداروں کی شائع کردہ شرح کا ہر ڈاکٹر پابند ہوگا اور مقابلہ کی صورت میں وہ اپنی فیس کم نہیں کر سکتا۔ لیکن جہاں اس کا ضمیر اجازت دے وہ مفت علاج کر سکتا ہے۔ اس اجازت کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ایک ڈاکٹر عام طور پر اپنے قریبی رشتہ داروں، اپنے وارثوں، اپنے ملازمین، اپنے ماتحتوں اور اپنے دوستوں کا مفت علاج کرتا ہے لیکن ان لوگوں سے کوئی فیس لے لینا نامناسب بات نہیں۔ کسی مریض کے اپنے ڈاکٹر اور سرجن یا اسپیشلسٹ کے درمیان فیس کے حصے بخرے کرنے کی سخت ممانعت کی گئی ہے اور ہر ڈاکٹر کے لیے ضروری ہوگا کہ وہ اپنے علیحدہ بل بھیجے۔ (دفعہ ۴۴)

سماجی علاج کے میدان میں ایک ڈاکٹر کی ذمہ داریاں:

نئے قانون کے باب تین میں سماجی علاج سے متعلق ایک ڈاکٹر کی ذمہ داریاں بیان کی گئی ہیں۔ عمر، صحت اور مہارت کے اعتبار سے ایک ڈاکٹر کا فرض ہوگا کہ وہ حفاظتی طب اور دوسرے معاملات میں مستند لوگوں کا ہاتھ بٹائے (دفعہ ۴۷)۔ یہ عبارت سابقہ قانون سے زیادہ واضح ہے۔ ایک نئی دفعہ میں یہ کہا گیا ہے کہ کسی تیسرے فریق کی طرف سے یہ ضمانت ملنے پر کہ وہ فیس ادا کرے گا (مثلاً پبلک انشورنس اسکیم یا امدادی اسکیم)، ایک ڈاکٹر کو اس امر کا خیال رکھنا پڑے گا کہ اس کے کسی عمل سے دفعہ ۳۰ کی خلاف ورزی نہ ہو اور وہ صرف ضرورت اور مرض کی نوعیت کے مطابق ہی دوائیں تجویز کرے۔ باب تین کی بعض دوسری دفعات کا تعلق ڈاکٹر اور پرائیویٹ کارخانوں یا ایسے ہی دوسرے اداروں کے درمیان ان کے اپنے معاہدوں سے ہے۔ لیکن ان دفعات میں بھی مریض کی راز کی باتوں کو چھپا کر رکھنے پر زور دیا گیا ہے اور کسی مریض کا علاج کرنے کے بعد وہ صرف ایسی باتوں کا انکشاف کر سکتا ہے جن کا تعلق انتظامی معاملات سے ہو۔

طبی ساتھیوں کے ساتھ: نئے قانون کے چوتھے باب کا تعلق طبی ساتھیوں سے ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ کوئی ڈاکٹر کسی دوسرے ڈاکٹر کا مریض نہیں لے سکتا اور نہ ایسا کرنے کی کوشش کر سکتا ہے۔ اس میں بغیر ضروری طور پر ایک سے زائد یعنی ڈاکٹروں سے ایک ساتھ کسی مریض کے بارے میں مشورہ کرنے کی بھی ممانعت کی گئی ہے۔

طب کی دوسری شاخوں کے لوگوں کے ساتھ:

پانچویں باب میں کہا گیا ہے کہ ایک ڈاکٹر کے لیے یہ ضروری ہوگا کہ وہ طب کے پیشہ کے دوسرے لوگوں مثلاً کیمسٹوں، دانت کے سرجنوں اور دائیوں وغیرہ کی آزادی اور خود مختاری کا احترام کرے۔ دو یا دو سے زائد ڈاکٹروں پر مشتمل کسی ایسوسی ایشن کے قیام کی اطلاع (اگر اس کا تعلق پیشہ ورانہ مقاصد سے ہو) نیشنل کونسل آف میڈیکل پروفیشن کو دینی پڑے گی تاکہ وہ دیکھ سکے کہ طبی اخلاقیات کے قانون کی کسی دفعہ کے ساتھ اس ایسوسی ایشن کی کسی بات کا تصادم تو نہیں ہوتا۔

اب یہاں بھی یہی ہونے لگا ہے۔ لہسن کا نمک، لہسن کا سفوف، لہسن کا سرکہ، لہسن کا پنیر اور لہسن کی روغنی، غرض کہ ایسی چیزیں ملک میں مقبول ہونے لگی ہیں۔ لہسن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس سے بھوک بڑھتی ہے۔ اسی لیے اسے مختلف قسم کے گوشت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ امریکا میں لہسن سے تیار کی ہوئی کھانے کی مختلف چیزیں بند ڈبوں میں عام طور سے فروخت ہونے لگی ہیں۔

ذائقہ اور مسالے کے طور پر استعمال کیے جانے کے علاوہ لہسن کو دوا کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے، مثلاً کالی کھانسی اور پھیپھڑے کی دوسری بیماریوں، امراض معدہ، سوزش چشم اور درد گوش وغیرہ میں لہسن کے فائدے بہت مشہور ہیں۔ اس وقت بھی بعض مشہور دواساز ادارے دو دوائی مرکبات فروخت کر رہے ہیں ان میں سے ایک آنت کی بیماری اور دوسرا بلڈ پریشر میں کافی مفید ثابت ہوا ہے۔

ہزاروں سال پہلے بھی لہسن کو ایک عوامی دوا کے طور پر کئی امراض میں استعمال کیا جاتا تھا۔ اس دوا کو نہ صرف کھاتے ہیں بلکہ پولٹس اور سونگھنے کی دوا کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔ ایسی بہت سی بیماریاں جن میں لہسن سے فائدہ ہوا ہے، ان میں سردی لگنا، نزلہ، گٹھیا، دانت کا درد، عصبیت، عام کمزوری، کھانسی اور سینہ کی تکلیفیں قابل ذکر ہیں۔ مارگزیدگی اور دوسرے کیڑوں کے کاٹنے میں بھی لہسن کے استعمال سے افاقہ ہوا ہے۔

لہسن کی اہمیت اس سے بھی ظاہر ہوسکتی ہے کہ پہلی عالمگیر جنگ کے دوران حکومت برطانیہ نے بارہ کرلنی فی پونڈ کی شرح سے کئی ٹن لہسن خریدنے کا اعلان کیا تھا کیونکہ لہسن کی کچی پوتھی کا رس نکال کر اور اس رس کو پانی میں ملا کر زخم پر لگایا جاتا تھا اور لہسن کے اس استعمال سے بلاشک و شبہ ہزاروں جانیں بچ گئیں کیونکہ زخم سڑنے نہیں پاتا تھا اور پھر زخمی سپاہیوں کو کسی محفوظ جگہ پہنچا کر انکا باقاعدہ علاج کیا جاتا تھا۔ معمولی زخموں کو تو یہ رس ہی اچھا کر دیتا ہے۔

ہندوستان میں تقریباً ۴۰ ہزار ایکڑ زمین میں لہسن کی کاشت کی جاتی ہے اور پیاز کی تقریباً ڈیڑھ لاکھ ایکڑ زمین میں۔ اس کی کاشت کرنے میں آب و ہوا بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ جس مقام پر اوسط بارش ۴۰ انچ سے زیادہ ہو وہاں لہسن اور پیاز کی کاشت زیادہ نہیں ہوسکتی۔ اسلیے ایسے مقامات پر صرف فصل گرما کے طور پر اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ میدانی اور ترائی کے علاقوں میں لہسن اور پیاز کی کاشت عموماً دو مرتبہ یعنی سردیوں اور گرمیوں میں کی جاتی ہے۔ پہاڑی علاقوں میں لہسن فروری اور مارچ میں لگایا جاتا ہے اور جو لہسن اس سے پیدا ہوتا ہے وہ چھوٹا مگر بہت تیز ہوتا ہے۔ اگرچہ سال کے کسی حصہ میں بھی اس کی کاشت کی جاسکتی ہے لیکن اس کی اچھی فصل وہی ہوتی ہے جسے نرم درجہ حرارت، ہلکی بارش اور پکنے کے زمانے میں خشک موسم ملا ہو۔ لہسن اور پیاز کی کاشت اگرچہ سارے ملک میں کیجاتی ہے لیکن اس کی کاشت کے اصل علاقے ضلع بلاری (مدراس) اور ناسک (بمبئی) ہیں۔ یہ دو چیزیں ایک ایکڑ زمین ڈھائی ہزار پونڈ سے لیکر دس ہزار پونڈ تک پیدا ہوسکتی ہیں، لیکن ایک ایکڑ زمین میں ۴۰ ہزار پونڈ کی پیداوار کا ریکارڈ بھی قائم ہوچکا ہے۔ ہندوستان میں لہسن کی پیداوار ملکی مانگ پوری کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے اور جہاں تک پیاز کا تعلق ہے ہندوستان تقریباً دس لاکھ روپے کی پیاز ہر سال جاپان، ملایا، برما، لنکا، ہانگ کانگ، مشرقی افریقہ اور ایران کو برآمد کرتا ہے۔

لہسن چونکہ ایک خراب ہوجانے والی چیز ہوتی ہے اس لیے اسے رکھنے اور فروخت کرنے میں کافی نقصان بھی ہوجاتا ہے۔ اندازاً بیس فی صدی لہسن ہر سال ہمارے ملک میں خراب ہوجاتا ہے۔ اس لیے ضرورت اس بات کی ہے کہ اسے محفوظ رکھنے کے بہتر طریقے اختیار کیے جائیں اور زیادہ تعداد میں ٹھنڈے گھر بنائے جائیں جیسا کہ بعض تجارتی مقامات پر کیا جا رہا ہے اور لہسن کو محفوظ رکھنے کا یہ تجربہ واقعی بہت کامیاب ہوا ہے۔

لہسن

ایک مرتبہ امریکا کے ایک مشہور اداکار برٹ لنکاسٹر سے پوچھا گیا کہ مختلف فلموں میں ہیروئنوں کے بوسے لیتے وقت آپ کے دماغ میں کس قسم کے خیالات ہوتے ہیں؟ برٹ لنکاسٹر کچھ دیر کے لیے ٹھٹکا اور مسکراتے ہوئے بولا "ایسے موقعوں پر میں یہ سوچا کرتا تھا کہ لنچ میں میں نے جو لہسن کھایا ہے کہیں اس کی بو تو منھ سے نہیں آرہی ہے"

اس اداکار سے لوگوں کو بلاشک وشبہ ہمدردی ہو سکتی ہے، حالانکہ لہسن اور پیاز اپنی ناپسندیدہ بو کے باوجود دنیا کے مشہور مسالوں میں شمار کی جاتی ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ مختلف مذہبوں، سماج اور فیشن کی نافذ کردہ پابندیوں کے خلاف ان دو مسالوں کو اپنی بقا کے لیے زبردست جنگیں لڑنی پڑی ہیں۔

ہندستان کے بعض علاقوں میں اب بھی یہ سمجھا جاتا ہے کہ شیطان اور بھوت پریت کے اڈوں میں لہسن کی بو پھیلی ہوئی ہوتی ہے، اسی لیے قدامت پسند ہندو لہسن استعمال نہیں کرتے۔ کہتے ہیں کہ جب جنت سے شیطان کو نکالا گیا تو جہاں اس کا بایاں پاؤں پڑا وہاں پیاز اگ آئی اور جہاں اس نے دایاں پاؤں رکھا وہاں لہسن پیدا ہوا۔ قدیم یونانیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ انھوں نے عام طور سے یہ اعلان کر دیا تھا کہ "منھ میں لہسن کی بو کے ساتھ کوئی مندر میں داخل نہیں ہو سکتا۔"

ایک مشہور امریکی ماہر نباتات کے خیال میں لہسن اور پیاز کے خلاف صرف اس لیے تعصب برتا جاتا ہے کہ ان کے استعمال سے صنفی جذبات میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں سولھویں صدی کے ایک شاعر نانشے کی بات کا حوالہ دیا جاتا ہے کہ "لہسن کا استعمال انسان کو گرم کر دیتا ہے۔" اعلیٰ سوسائٹی میں لہسن کا استعمال شاید اس لیے بھی پسند نہیں کیا جاتا کہ مزدور طبقہ اسے زیادہ استعمال کرتا ہے۔ اس لیے ظاہر ہے کہ فیشن پرست لوگ بھلا کیسے اپنے آپ کو ایسے زمرہ میں شامل کر سکتے ہیں۔

لہسن کو بدنام کرنے میں سب سے بڑا ہاتھ اس کا روغن ہوتا ہے جو ایک سلفائیڈ کمپاؤنڈ ہونے کی وجہ سے اس کا سب سے اہم کیمیائی جزو ہوتا ہے۔ بو صرف خام لہسن میں ہوتی ہے جو پکانے کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ جب کوئی لہسن کھاتا ہے تو اس کی بو صرف تھوڑی دیر کے لیے منھ میں ہوتی ہے اور ٹھنڈے پانی کے غرارے سے اس بو کو دور کیا جا سکتا ہے۔

ماہرین نباتات کے خیال میں لہسن کا اصل وطن سائبیریا کا علاقہ خرگیز ہے۔ اس علاقہ میں لہسن اور پیاز کی کاشت کو تجارتی اہمیت بھی حاصل ہے کیونکہ یہ دو چیزیں وہاں کافی بڑے پیمانے پر پیدا کی جاتی ہیں۔

پلینی اور ہیراڈوٹس جیسے مورخین کا شکریہ ادا کرنا چاہیے کہ انھوں نے لہسن اور پیاز کی غذائی اہمیت دریافت کر کے لوگوں کو ان دو چیزوں کی رغبت دلائی۔ کہتے ہیں کہ اہرام مصر تعمیر کرنے والے مزدور زیادہ تر پیاز اور لہسن کھاتے تھے۔ ہندستان میں لوگ ہزاروں سال سے لہسن اور پیاز سے واقف ہیں۔ یہاں لہسن کو مسالے کے اور پیاز کو مسالہ اور سبزی دونوں ہی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ مزے اور ذائقہ کے لیے امیر و غریب دونوں ہی ان چیزوں کو استعمال کرتے ہیں۔ چونکہ ان چیزوں کو کافی عرصے تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ اس لیے اس ملک میں ان کی بڑی مانگ ہوتی ہے۔ لہسن کو مقبول بنانے میں سب سے بڑی چیز اس کی وہ خصوصیت ہوتی ہے جس سے یہ کھانوں کے ذائقہ کو ابھار کر انھیں اور ذائقہ دار بنا دیتی ہے۔

خام لہسن میں ۶۳ فی صدی پانی ہوتا ہے۔ باقی حصہ میں ۳۰ فیصدی کاربوہائیڈریٹ، ۶ فیصدی پروٹین اور تھوڑے سے معدنی اجزا ہوتے ہیں۔ لہسن کو سب سے سستی اور آسانی سے دستیاب ہونے والی اشکری غذا سمجھا جاتا ہے۔ ایک اونس لہسن تقریباً چالیس حرارے (کیلوریز) مہیا کرتا ہے۔ جب کہ ایک اونس گندم اور ابلے ہوئے چاول سے علی الترتیب ۱۰۲ اور ۱۱۴ حرارے پیدا ہوتے ہیں۔ فی الحال اس ملک میں خام لہسن کی ہی زیادہ مانگ ہے — یورپ خصوصاً اس کے لاطینی ممالک میں لہسن کی مقبولیت کا اندازہ اس سے لگایا جا سکتا ہے کہ وہاں لہسن کی کاشت کرنے والوں نے کتنی تیزی سے اس کی پیداوار بڑھائی ہے۔ امریکا میں لہسن کی پچاس فیصدی پیداوار کا پانی نکال کر اور اسے خشک کر کے اچار، سلاد اور گوشت کے بیوپاریوں کے ہاتھ فروخت کر دیا جاتا ہے۔

چین

چین کی طباخی اپنی پیچیدگیوں اور باریکیوں اور جزئیات کی نزاکتوں کی وجہ سے غیر چینیوں کے لیے ایک پُر اسرار معمہ بن کر رہ گئی ہے۔ گھنٹوں کی صبر آزما محنت کے بعد کہیں پتیلی اترتی ہے جس میں طرح طرح کی خوشبوؤں سے مخصوص قسم کی لذت پیدا کی جاتی ہے۔ کھانوں کے متعلق یہ گمان ہوتا ہے کہ وہ باورچی خانہ کے بجائے کیمیاوی لیبوریٹری میں تیار کیے گئے ہیں ان کھانوں میں اجزا کی مقدار اور وزن کو بہت اہمیت دی جاتی ہے اور نہایت توجہ اور دھیان سے انھیں تیار کیا جاتا ہے۔

اگر آپ کو کسی چینی باورچی خانے میں جانے کا موقع ملے تو سینکڑوں ہانڈیوں، ڈبوں، بوتلوں اور تھیلیوں کو دیکھ کر (جن میں طرح طرح کے مسالے رکھے ہوں گے) یہ خیال ہوتا ہے کہ ہم کسی عجائب گھر میں آگئے ہیں۔ کسی برتن میں ست جن یا کنول کے بیج ہیں، کسی میں جوک سین یعنی بانس کی جڑیں ہیں، کسی میں لنگ او یا سوسن کی جڑیں ہیں، اور کسی میں ینگ داب یا چڑیوں کے گھونسلے ہیں جن سے سوپ بنایا جاتا ہے۔ چین کے جنوبی اور وسطی صوبوں میں اکثر چینیوں کی خاص غذا چاول ہیں لیکن شمالی اضلاع میں باجرہ اور چاول دونوں چیزیں کھائی جاتی ہیں۔ چاول کا آٹا، سیم کا آٹا اور ہر طرح کی مچھلیاں عام طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔ انڈوں کو نمک، چونا اور لکڑی کی راکھ کے محلول میں یا چاول کی اسپرٹ میں برسوں محفوظ رکھتے ہیں۔

مسالے اور پھلوں کے مربے بہت پسند کیے جاتے ہیں اور ایسی چیزیں جیسے بطخوں کی زبان، چوزوں کے بھیجے اور مچھلیوں کے سر بہت ہی عمدہ غذائیں تصور کی جاتی ہیں۔ سویابین کی چٹنی (جو عام طور پر چینی چٹنی کہلاتی ہے) نمک کی طرح استعمال کی جاتی ہے اور قریب قریب ہر کھانے میں ڈالی جاتی ہے۔

بکری کا گوشت چین میں ادنیٰ قسم کا گوشت سمجھا جاتا ہے لیکن کینٹون میں ایک ہوٹل ہے جہاں ایک سو طریقے سے گوشت پکایا جاتا ہے۔ چین میں ہر قسم کی چڑیاں ہوتی ہیں اور وہ سب ہی وہاں کھائی جاتی ہیں۔ کہتے ہیں کہ کینٹون میں سب سے اچھے کھانے پکائے جاتے ہیں۔ وہاں کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ وہاں کتوں کو خاص طور پر اچھی اچھی غذائیں کھلا کر پالا جاتا ہے اور ان کتوں کا گوشت بہت مزے لے لے کر کھایا جاتا ہے۔ ایک خصوصیت چین کی یہ ہے کہ انھوں نے اپنے کھانوں کے بڑے خوبصورت شاعرانہ نام رکھے ہیں، مثلاً کبوتر کے انڈے "طلائی ہلال" ہیں۔ سُوپ "چاندی کا سمندر" ہے اور چاء "اژدھے کا کنواں" ہے۔

چان دُن ڈونگ گو (سانپ کی چھتری کا اسٹو)

اجزائے ترکیبی: ۱۔۹۔ اونس سانپ کی چھتری، گوشت کا پانی، لہسن کی دو پوتھیاں، ایک ادرک کا ٹکڑا، نمک اور چینی چٹنی۔

تیاری کا طریقہ:۔ سانپ کی چھتری کو پندرہ منٹ تک گرم پانی میں بھیگا رہنے دو، پھر پانی نچوڑ دو اور ڈنٹھل الگ کر لو۔ ادرک کو کچل لو اور اسے دو تین سیکنڈ پتیلی میں رکھ کر گرم کر لو۔ پھر اسی پتیلی میں سانپ کی چھتری رکھ کر دس منٹ تک پکا لو۔ پھر اس میں گوشت کا پانی ڈال کر اور ادرک کا ٹکڑا ڈال کر چھے گھنٹے تک پکاؤ اور نمک ڈال کر استعمال کرو۔ اس کے ساتھ چینی چٹنی کھائی جاتی ہے۔

گارلوگائی چاپ سُو (چوزوں کے چاپ)

اجزائے ترکیبی: ۱۲۔ اونس مٹر کی کونپلیں، ۴ اونس بانس کی کونپلیں ۳۔ اونس سانپ کی چھتری، ۶ اونس باریک کتری ہوئی پیاز، تین باریک کاٹے ہوئے ٹماٹر، ۸۔ اونس چوزے، نمک، آٹے کا پانی۔ ایک انڈا، تل کا تیل اور چینی چٹنی۔

تیاری کا طریقہ:۔ سانپ کی چھتری کو پندرہ منٹ تک گرم پانی میں بھگو کر پانی نچوڑ دو اور ڈنٹھلوں کو باریک کاٹ لو۔ ایک پتیلی میں

کیلے کی غذائی اہمیت

کیلے میں مندرجہ ذیل کیمیاوی اجزا ہوتے ہیں:

پانی ۷۴٫۸ فی صدی، پروٹین ۱٫۳ فی صدی، چکنائی ۰٫۲ فی صدی
کاربوہائیڈریٹ ۲۴٫۳۶ فی صدی، معدنیات ۰٫۷ فی صدی۔

کیلے کی تاریخ بھی اتنی پرانی ہے جتنی کہ تہذیب۔ ہندستان پر سکندر کے حملے سے متعلق اپنے روزنامچہ میں یونانی مورخ پلینی نے اس پھل کو "پالا" کے نام سے بیان کیا ہے، جو آج بھی جنوبی ہند میں بولا اور سمجھا جاتا ہے۔ کیا کیلا پہلے ہندستان میں اُگا، یا ایشیا کے کسی اور حصے میں۔ اس سوال کا صحیح جواب کسی کو نہیں معلوم، لیکن یہ بات بالکل صحیح ہے کہ عرب تاجر اس پھل کے پودے کو ہندستان سے مشرقی افریقہ لے گئے جہاں سے یہ گانا تک پہنچ گیا۔ پرتگیزیوں کو اس کا علم ۱۵۶۳ء میں ہوا۔ انھوں نے اس کی غذائی اہمیت کو محسوس کیا اور اس کا نام "بنانا" رکھا جو آج بھی اس کا انگریزی نام ہے۔ وہ اسے اپنے ساتھ جزائر کیناری لے گئے اور غالباً یہ وہی مقام تھا جہاں سے کیلے کی پہلی کھیپ یورپ پہنچی۔

برصغیر میں پیدا ہونے کے علاوہ کیلے کی کاشت بڑے پیمانے پر جمائیکا، ہنڈوراس، میکسیکو، برازیل، کولمبیا، جزائر کینری، پناما، کیوبا، گوائٹے مالا، ہیٹی، فارموسا اور کیمرون وغیرہ میں بھی کی جاتی ہے۔ ان ممالک میں سے اکثر نے اس پھل کو اپنی تجارت کا ایک بہت بڑا ذریعہ بنا لیا اور وہ امریکہ، برطانیہ اور یورپ کے بہت بڑے علاقے کو یہ پھل برآمد کرتے ہیں۔

پہلی جنگ عظیم کے بعد تک کیلا مغرب میں عام نہیں ہوا تھا۔ یہ اسی وقت ممکن ہوا جب یہ معلوم ہو گیا کہ ۱۱٫۷ درجہ سینٹی گریڈ کی حرارت میں کیلے کو درآمد و برآمد کیا جا سکتا ہے۔ ایک ملک سے دوسرے ملک تک لے جانے کے دوران کیلے کے کمروں میں درجۂ حرارت کو ٹھیک کرنے کے تمام ضروری انتظامات ہوتے ہیں۔ برآمد کرنے والا سب سے بڑا ملک ویسٹ انڈیز ہے۔ روانگی کے وقت اس کی بندرگاہوں پر ایک عجیب منظر ہوتا ہے۔ کیلے کی ہر بات بڑی ہی ہوتی ہے درخت کی پتیاں بڑی ہوتی ہیں، تنا بڑا ہوتا ہے اور ہر درخت میں غیر معمولی سائز کا صرف ایک پھول ہوتا ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ کیلے کے درختوں میں صرف ایک پھول ہوا کرتا ہے۔ درخت کی اونچائی آٹھ سے نو فٹ تک ہوتی ہے اور اسکے تنے کا قطر عموماً ڈیڑھ سے ۲ فٹ تک ہوتا ہے کیلے کی پتی جو نباتی دنیا میں سب سے بڑی سمجھی جاتی ہے دس سے بارہ فٹ تک لمبی اور دو فٹ چوڑی ہوتی ہے۔ بالکل اوپر پتیوں کے درمیان ایک شاخ نکل کر ان پر جھکی ہوئی ہوتی ہے۔ اس شاخ میں ایک بڑی کلی ہوتی ہے، جسکی پھول نما کھڑیاں ہی پھیل کر ایک شاندار پھول بن جاتی ہیں۔ یہ پھول کیا ہوتا ہے "بے انگلیوں کے دستانے" جن کے کنارے سفید ہوتے ہیں۔ یہ دستانے پیچ دار حالت میں اس سبز شاخ پر بڑھنے لگتے ہیں۔ رفتہ رفتہ ان "دستانوں" میں انگلیاں نمودار ہونے لگتی ہیں اور ان میں سے ہر انگلی ایک کیلا بن جاتی ہے۔ دس مہینے بعد جب پورا دیو پیکر پودا ختم ہو جاتا ہے، اس وقت بھی اس کی جڑوں سے ایک سبز "ہڈی نما" شاخ سی نکلی ہوئی ہوتی ہے اور اس ہڈی کے نچلے سرے پر ایک وزنی بڑا سا پھول نکلا ہوا ہوتا ہے جس کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ اس پھول کو پکا کر ایک بہت ہی خوش ذائقہ ترکاری تیار کی جاتی ہے۔ کیلے کے ہر پودے میں پھل کا صرف ایک گچھا ہوتا ہے۔ اس گچھے کو نکال کر پورے پودے کو کاٹ کر اسی جگہ پر سڑنے دیا جاتا ہے تب سے کھاد کی ضرورت نہیں پڑتی۔ پچھلے پودے کی جڑ سے ہی ایک نیا پودا نکلتا ہے جو چودہ مہینوں میں جا کر تیار ہوتا ہے۔

ہندستان میں اگرچہ کیلے کی کئی قسمیں پائی جاتی ہیں، لیکن شہروں میں صرف چھے قسمیں بہت مقبول ہیں۔ مثلاً دیسی، سون، بمبیا، کلکتیا اور بھساولی کیلے۔ کیلے بڑے گچھوں میں ہوتے ہیں جو کچی ہی حالت میں کاٹ لیے جاتے ہیں کیونکہ کیلے کو اگر پیڑ میں ہی پکنے دیا جائے تو اس کا چھلکا پھٹ جائے گا اور کیڑے اسکے اندر داخل ہو کر پھل کو ہمارے لیے ناقابل استعمال بنا دیں گے۔ یہ اچھی بات ہے کہ کیلے "پال" میں اچھے پک جاتے ہیں۔

کیلے کی ایک نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ اسمیں "حرارتی" اعتبار سے نشاستہ اور شکر کی بہت بڑی مقدار ہوتی ہے۔ اندازہ ہے کہ ایک پونڈ کیلا تقریباً ۲۸۰ کیلوریز گرمی (حرارے) پیدا کر سکتا ہے۔ کچے کیلے میں صرف نشاستہ ہوتا ہے، جو پکے ہوئے کیلے میں شکر میں بدل جاتا ہے۔ عام خیال کے برعکس کیلا خصوصاً جبکہ وہ پکا ہوا ہو زود ہضم ہوتا ہے کیلے کا نشاستہ نہایت آسانی سے ہضم ہو جانے والی چیز ہوتی ہے۔ اس لیے یہ چیز کچی حالت میں بھی بہت صحت بخش ہوتی ہے۔ کچے کیلوں سے بہت عمدہ ترکاریاں تیار کی جاتی ہیں اور اسکی پتیاں بہت سی تقریبات میں سجاوٹ کیلیے استعمال کی جاتی ہیں۔

"دودھ کے ساتھ کیلا ایک مکمل غذا بن جاتا ہے اور اس "امتزاج" کو دوسری تمام غذاؤں کی بہ نسبت بہت عمدہ سمجھا جاتا ہے۔ آنتوں پر کیلا ایک "جراثیم کش" کا کام کرتا ہے اور پیشاب میں ترشہ بولی کو کم کرنے میں بھی مفید سمجھا جاتا ہے۔

کیلے جسم کو معدنیات مہیا کرنے کے بہترین ذریعہ سمجھے جاتے ہیں۔ ان میں حیاتین الف (کیروٹین) اور حیاتین "ب" و "ج" بھی ہوتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ کیلے کا استعمال کبھی کبھی "سوزش مفاصل" میں بھی مفید ہوتا ہے۔ واقعی کیلا ایک سستی غذا کا کام دیتا ہے، جسے غریب و امیر سب ہی یکساں طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ کیلے کی فصل میں آپ بھی اسے استعمال کرنے سے نہ چوکیے، کیونکہ اس سے آپ کے جسم کی بہت سی "غذائی کمیاں" دور ہو سکتی ہیں اور یہ ایک ایسا مرض ہے جو ہمارے ملک میں عام ہوتا جا رہا ہے۔

کیا خوابوں سے مستقبل کا پتہ چل سکتا ہی؟

اگر غور سے دیکھا جائے تو بعض خوابوں سے مستقبل کا پتہ چل جاتا ہی اور بعض سے نہیں لیکن مستقبل معلوم ہونیکے متعلق ابھی کوئی قطعی فیصلہ نہیں ہو سکا ہے اور یہ مسئلہ ابھی تک حل نہیں ہوا ہی خوابوں کے متعلق مسلمہ چیز یہ ہی کہ انسان کی گزری ہوئی زندگی میں ذہنی طور پر جو جذباتی کشمکش ہوتی ہی، خواب میں ظاہر ہوتی رہتی ہے تحلیل نفسی کے بانی ڈاکٹر فرائڈ نے یہی نظریہ پیش کیا ہی۔ مستقبل کے متعلق خوابوں کے سلسلے میں فرائڈ نے بھی شبہ ظاہر کیا ہی لیکن اس معاملہ میں ہین بین نظریہ زیادہ مناسب معلوم ہوتا ہی۔ اس قسم کی شہادتیں اب ملنے لگی ہیں کہ خوابوں کی ایک قلیل تعداد مستقبل کے واقعات ظاہر کر سکتی ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی یہ دیکھنا ضروری ہے کہ کسی خواب کا ماضی سے کیا تعلق ہو سکتا ہی۔ لیکن یہ دیکھا گیا ہی کہ جو خواب مستقبل کی پیشین گوئی کرتے ہیں، عموماً بُرے حالات کا پیش خیمہ ہوتے ہیں۔

جنسی ذہنیت اور موجودہ تمدن

پبلک میں آج کل جنسیت پر اس لیے زور دیا جا رہا ہے کہ عموماً نجی زندگی میں جنسی طور پر لوگ غیر مطمئن ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کو جنسی سکون حاصل نہیں ہوتا انھیں اس کمی کو ایک حد تک پورا کرنے میں عریاں فلم، ناول، جنسی ادب، عورتوں کے نیم عریاں فوٹو اور اسی قسم کی دوسری چیزیں ان کی معاونت کرتی ہیں۔ ان چیزوں سے انھیں تصور میں وہ کچھ حاصل ہو جاتا ہے جس سے اصل زندگی میں محروم رہتے ہیں۔

زندگی کیا ہے؟

عملی نفسیات کی رو سے "آفاقی دماغ" کی کارفرمائی کو ہم زندگی کا نام دیتے ہیں۔ یہی دماغ، روح یا جوہر کائنات پر جاری و ساری ہے اور ہر ذرہ میں اسی کا پرتو ہے۔ جو زندگی انسانی، حیوانی اور نباتاتی دنیا میں پائی جاتی ہے۔ اسی "آفاقی دماغ" کی زندگی ہے۔

نفسیات کا یہ ایک سبق ہی کہ ساری کائنات میں ایک ہی دماغ یا ذہن کارفرما ہے اور وہ "آفاقی تعمیری ذہن" ہے اور انفرادی ذہن خواہ وہ حیوانی ہوں، انسانی یا نباتاتی، اسی ایک ذہن کا مختلف شکلوں میں ظہور کہتے ہیں۔

انفرادی نفسیات کی کیا تعریف ہی؟

بعض لوگ اس جملہ کا مطلب محض "احساس کمتری" لیتے ہیں جس کا بانی الفریڈ ایڈلر تھا۔ لیکن ایڈلر کا فلسفہ اس کے علاوہ بھی بعض چیزوں پر حاوی ہی۔ اس کی شروعات اس کلیہ سے ہوتی ہی کہ انسان سماجی جانور ہوتا ہی اور اس کے کردار کی تعمیر میں اس کی فطری خصوصیات کے ساتھ سماجی ماحول کو بھی برابر کا دخل ہوتا ہی۔ مختلف لوگوں کو ایک ہی قسم کے حالات مختلف طور پر متاثر کرتے ہیں۔ کسی خاص واقعہ کا کسی فرد پر اثر اس واقعہ پر منحصر نہیں ہوتا بلکہ اس ردعمل پر منحصر ہوتا ہے جو اس واقعہ پر کسی شخص کا ہوتا ہے۔ انسانی جذبات کا وہ تانا بانا جو اس کی ابتدائی زندگی میں بنا جاتا ہی اس کی ذات پر کسی واقعہ کے رد عمل کی نوعیت متعین کرنے میں نہایت اہم پارٹ ادا کرتا ہی۔

دوسری چیز جس پر انفرادی نفسیات زور دیتی ہی یہ ہی کہ انسانی تحریکات کا ایک مقصد ہوتا ہی۔ یہاں تک کہ ایسی حرکات بھی جو بلا ارادہ یا بے خبری میں ہو جاتی ہیں ان کا بھی ایک مقصد ہوتا ہے۔ ایڈلر جنسی جذبہ کی اہمیت کا منکر نہیں تھا۔ پھر بھی اس کے خیال میں ایک احساس کمتری ترقی کے لیے اکساتا بھی ہی اور عدم مساوات کا سبب بھی ہوتا ہی۔ اگر کوئی شخص اپنے اندر کوئی کمی محسوس کرتا ہی تو اسے پورا کرنے کے لیے وہ انتہائی کوشش کرتا ہی یا اس خیال سے دل کو اور دوسروں کو بہلانے کی کوشش کرتا ہے، جیسے وہ دوسروں سے برتر ہے۔

جب کوئی شخص غلط راہ اختیار کرتا ہی تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنی کمی کو ایسے ذرائع سے پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے جو اس مقصد کے لیے غیر موزوں ہوتے ہیں۔ گویا ایسا آدمی اپنے لیے ایسی منزلیں متعین کر لیتا ہے جو اس کو احساس برتری تو دے دیتی ہے لیکن حصول مقصد کے کام کی نہیں ہوتی۔

انفرادی نفسیات میں جہاں کچھ خرابیاں ہیں وہاں کچھ خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں۔ خصوصاً بچوں کے مسائل پر تعلیمی میدان میں اس کو بہت اہمیت دی جا رہی ہے۔

....

تیل مل کر تھوڑا سا نمک ڈالو اور چوزوں کا گوشت ڈال کر ایک منٹ تک پکاؤ، پھر اس میں بانس کی کونپلیں، مٹر کی کونپلیں، پیاز اور سانپ کی چھتری ڈال کر ایک منٹ تک پکاؤ۔ اب نشاستہ ڈالو اور پھر ایک منٹ تک پکاؤ۔ اب ہر ایک کو خوب پھینٹ کر ایک تیل لگی ہوئی پتیلی میں ایک منٹ تک پکا کر ایک پلیٹ میں نکال لو اور اس کے اوپر چوزوں کے گوشت اور ترکاریوں والی پتیلی الٹ دو اور استعمال کرو۔

چنگ گائی (چوزوں کا سٹو)

اجزائے ترکیبی :۔ ایک چوزے کی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لو۔ ایک اونس باریک کاٹی ہوئی سانپ کی چھتری، ایک باریک کاٹی ہوئی پیاز، ½ ۲ اونس باریک کترا ہوا کرم کلا، چار سرخ کھجوریں، ادرک، مونگ پھلی کا تیل، اجمود، رائی اور چینی چٹنی۔

تیاری کا طریقہ :۔ سب مسالوں اور گوشت کو ملا لو۔ پھر ان میں مونگ پھلی کا تیل ڈالو اور ایک تانبے کی گہری رکابی میں رکھ کر دس منٹ تک پکاؤ، پھر اجمود اور رائی ڈال کر چینی چٹنی کے ساتھ استعمال کرو۔

چو یانگ یوک سی (ترکاری کے ساتھ بھنا ہوا گوشت)

اجزائے ترکیبی :۔ ۴۔ اونس پیاز باریک کٹی ہوئی، ایک اونس سانپ کی چھتری، ۴ اونس بانس کی کونپلیں باریک کٹی ہوئی، ایک اونس باریک کٹی ہوئی ککڑی، ½ پونڈ بکری کا گوشت، ایک پونڈ کرم کلا، آٹے کا پانی، تل کا تیل، گوشت کا پانی، شکر، نمک، سیاہ مرچ اور چینی چٹنی۔

تیاری کا طریقہ :۔ سانپ کی چھتری کو گرم پانی میں پندرہ منٹ تک نکال لو اور باریک کاٹ لو۔ ایک پتیلی میں تھوڑا سا تیل اور نمک ڈال کر گرم کرو۔ جب گرم ہو جائے تو بانس کی کونپلیں، ککڑی، پیاز، کرم کلا اور سانپ کی چھتری اس میں ڈال دو اور ایک منٹ تک بھون لو۔ اب اس میں گوشت اور سیاہ مرچ اور چند قطرے تل کا تیل اور آٹے کا پانی ڈال دو اور پھر ایک منٹ تک پکاؤ پھر تھوڑی سی شکر ڈال دو اور چینی چٹنی بھی ڈال دو اور ایک منٹ تک پکا کر اتار لو۔

چینی چاء

لفظ چاء چینی زبان کا لفظ ہے اور ہمارے ملک میں ویسے ہی آیا ہے۔ چین میں چاء بہت پرانے زمانے سے پی جاتی ہے۔ ایک چینی حکایت کے مطابق شہنشاہ چینگ نے ۲۷۳۷ قبل مسیح میں اسے دریافت کیا تھا لیکن غالب خیال یہ ہے کہ چین میں چاء اس سے بہت پہلے دریافت ہو چکی تھی۔ نویں صدی میں چاء کی بابت معلومات چین سے جاپان پہنچائی گئیں۔ اگرچہ چین کی پیدا کی ہوئی اور چیزیں یورپ میں بہت پہلے پہنچ گئی تھیں لیکن یورپین لٹریچر میں ۱۵۸۸ء سے پہلے چاء کا ذکر نہیں ملتا۔ جب ولندیزی جنہیں میں مستقل طور پر سترھویں صدی کے ابتدائی حصے میں مقیم ہو گئے اور انھوں نے چینیوں سے چاء بنانے اور پینے کا گر سیکھا تو چاء کا یورپ میں رواج ہوا۔

چین میں چاء کی بہت سی قسمیں پیدا کی جاتی ہیں ان میں سے اکثر بہت نازک ہیں اور برآمد نہیں کی جا سکتیں۔

چین میں چاء کبھی دودھ اور شکر کے ساتھ نہیں پی جاتی۔ سب سے اچھی قسمیں سو ہینگ، لونگ تون، ٹیٹ لاونگ وانگ چینیگ اور چنگ موئی ہیں۔

چاء کی جو قسمیں دوسرے ملکوں کو برآمد کی جاتی ہیں وہ یہ ہیں۔ لیپ سینگ، سوچونگ، مونسگ، کی مون وغیرہ۔ اور یہی سب قسمیں دودھ اور شکر کے ساتھ پی جا سکتی ہیں۔

چینی کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد چاء پیتے ہیں اور وہ ایسے پیالوں میں چاء پیتے ہیں جن میں پکڑنے کے لیے کنڈے نہیں لگے ہوتے۔

بچوں کو شروع ہی سے علم الاعضا اور حفظانِ صحت کی بنیادی باتیں سکھانی چاہییں۔ یہ تعلیم گھر ہی پر ماں کو دینی چاہیے جب بچے اسکول جانے کے قابل ہو جائیں تو استانیوں کو یہ سلسلہ قائم رکھنا چاہیے۔ دراصل یہ دونوں مضمون تعلیمی کوششوں میں اساسی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس طرح جب بچے بڑے ہوں گے اور ان خطوط پر ان کی عمر اور ضرورت کے مطابق تعلیم دی جاتی رہے گی تو صرف وہ اپنی ذات ہی کے لیے نہیں بلکہ اپنے کنبہ کے لیے بھی کارآمد اور مفید ثابت ہوں گے۔

بچوں اور نوجوانوں کو بیماری سے بچنے اور اپنے تمام اعضاً کو تن درست حالت میں رکھنے کی اہمیت اچھی طرح جتا دینی چاہیے۔ ان کو حادثات سے بچنے کی تعلیم بھی دینی چاہیے۔ نیز بہت سی عام بیماریوں کے علاج سے بھی انھیں واقف کرنا چاہیے۔ اگر ہم صحیح معنی میں خوب صورت اور تنو مند جسم بنانا چاہتے ہیں تو اس کی بنیاد بچپن ہی سے رکھنی ہوگی۔ اسی صورت میں ہماری بعد کی کوششیں بارآور ہو سکتی ہیں۔

اس مقصد کے لیے ہر اسکول میں مکمل طور پر علم الاعضاء اور حفظانِ صحت کی تعلیم ہونی چاہیے۔ اسکولوں میں تاریخ اور جغرافیہ کے نقشوں اور چارٹوں کے مقابلے میں جسم کی ساخت، اس کی دیکھ بھال اور بہتر استعمال کے متعلق چارٹوں اور معلومات کی زیادہ ضرورت ہے۔ تاریخ، جغرافیہ، ادب یا اسی قسم کے دوسرے علوم کی کیا قیمت ہوگی، اگر بعد میں طالب علم کا جسم یا دماغ تنو مند اور صحت مند نہیں رہے گا۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ علم الاعضا میں بہت سی ایسی چیزوں کا اور اضافہ ہونا چاہیے جو آج کل اس مضمون میں شامل نہیں ہیں مثلاً طالب علموں کو یہ ذہن نشین کرانا چاہیے کہ جسمِ انسانی ایک قدرتی یا زیادہ صحیح طور پر الٰہی قانون کے تحت کام کرتا ہے۔ ان پر یہ واضح کر دینا چاہیے کہ ان میں سے کسی قانون کا توڑنا اپنے خالق کی عدول حکمی اور گناہ ہے۔ اگر ہم لاپروائی اور ناواقفیت کی وجہ سے یا اپنی مرضی سے قوانینِ فطرت کی خلاف ورزی کرتے ہیں تو نہ صرف اپنے جسم کو نقصان پہنچاتے ہیں بلکہ اپنے وارثوں کے جسموں کو نقصان پہنچانے کا سبب ہوتے ہیں۔

یہ کتنا اہم اور ضروری ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کو ان قوانین کے اچھی طرح سمجھنے میں مدد دی جائے۔ انھیں مناسب غذا کی اہمیت، مناسب کسرت کا مقام، بچوں کی تربیت اور دیکھ بھال کی ضرورت اور بیماروں کے علاج کا بخوبی علم ہونا چاہیے۔ ان معاملات کو ہمارے اسکول کے مضامین میں مناسب مقام ملنا چاہیے۔ اس کے ساتھ ہی یہ بھی مناسب ضروری ہے کہ ہم پر یہ بات اچھی طرح واضح ہو جائے کہ دماغ کا جسم پر بڑا اثر ہوتا ہے۔ دماغ کی قوت اور نشو و نما کا دار و مدار دماغی مستعدی پر ہوتا ہے۔ اسی قوت سے سارا جسم طاقت حاصل کرتا ہے۔ گویا دماغی مستعدی کا صحت مند جسم بنانے اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں بڑا دخل ہے۔

ضبطِ نفس اور قوتِ ارادی کی اہمیت اور صحت قائم رکھنے اور حاصل کرنے میں قوت ارادی کے استعمال پر زیادہ زور دینے کی ضرورت ہے۔ ہمارے بچوں اور نوجوانوں کو یہ بات بتانے کی بھی ضرورت ہے کہ غصہ، بے ایمانی اور خود غرضی کے جذبات ہمارے لیے کتنے مضر ہوتے ہیں اور دماغ و جسم کو پاکیزہ نہ رکھنا کتنا تباہ کن ہوتا ہے۔ اس کے برخلاف ان پر وہ خوش گوار اثرات بھی واضح کیے جائیں جو احسان شناسی، خوش مزاجی اور بے غرضی سے پیدا ہوتے ہیں اور پاکیزہ اور خوش اخلاق زندگی جسم، دماغ اور روح کو کتنی قوت بخشتی ہے۔ گویا صحت مند اور تنو مند جسم بنانے کا مسئلہ عضلات کو مضبوط بنانے والی چند کسرتوں ہی پر منحصر نہیں ہے، بلکہ اس سے کہیں زیادہ چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

خواتین کے لیے

اُبٹن بنائیے

(رفعت شیبا۔ پٹنہ)

دیکھیے! آپ نے نارنگیاں کھالیں اور چھلکوں کو پھینک دیا۔ آپ کہیں گی "بھلا یہ چھلکے میرے کس کام کے ہیں؟" تو آئیے میں آپ کو بتاؤں جس طرح نارنگیاں آپ کے اندرونی جسم کے لیے مفید ہیں اسی طرح ان کے چھلکے بھی آپ کی جلد کے لیے فائدہ مند ہیں۔ آم کے آم اور گٹھلیوں کے دام۔

کاسٹک سوڈا کے بنے ہوئے صابن سے منہ ہاتھ دھونے سے جلد کی چکناہٹ، ملائمت اور تری جاتی رہتی ہے۔ جلد اکھڑی ہوئی اور خشک ہو جاتی ہے لیکن کاسٹک پوٹاش اور خالص اور اعلیٰ درجے کی گلیسرین سے بنا ہوا صابن اکثر جلد کی خشکی کو دور کرنے میں کچھ مددگار ثابت ہوتا ہے لیکن انسانی جلد کے لیے سب طرح کے فائدے اس سے حاصل نہیں ہو سکتے۔ ہاں اگر ابٹن، وہ بھی نارنگی کے چھلکوں کا بنا کر استعمال کیا جائے تو بہت ہی مفید ثابت ہو گا۔

نارنگیاں کھا کر چھلکوں کو پھینکیں نہیں بلکہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھوپ میں سوکھنے کے لیے ڈال دیں۔ ایک سیر سوکھے ہوئے چھلکوں کے لیے پاؤ بھر مسور کی دال کافی ہے۔ پہلے مسور کی دال کو ناریل کے پانی میں بھگا دیں۔ پھر سوکھنے کے لیے دھوپ میں ڈال دیں۔ جب خشک ہو جائے تو ایک یا دو انڈے پھینٹ کر دال میں مل دیں، اور سوکھنے کے لیے ایک دم چھوڑ دیں۔ مسور کی دال کو ناریل کے پانی میں بھگانا ضروری ہے۔ اگر یہ میسر نہ آئے تو صرف انڈوں ہی میں ملا کر دال کو سکھایا جا سکتا ہے لیکن ناریل کے پانی سے چہرے کے داغ وغیرہ بہت جلد دور ہو جاتے ہیں۔

جب دال اور چھلکے اچھی طرح سوکھ جائیں تو چھلکوں کو کوٹ لیں۔ اس کے بعد نیچے لکھی ہوئی جڑی بوٹیوں کو کوٹ کر شامل کر دیں۔ سرخ صندل، اگیا گھاس، موچرس، تخم مہندی، تخم مولی، تخم ہار سنگھار، سیب، بکچی، مجیٹھ، حب یوسف، مردار سنگ، نارد، گوکھرو، لونگ، چرونجی، سب ایک ایک آنہ کا۔ اگر آپ کی خواہش ہو تو آپ زیادہ بھی منگوا سکتی ہیں۔ پھر سب چیزوں کو دال میں ملا کر چکی میں پیس لیں۔ اس کے بعد مہین چھلنی سے چھان دیں۔ لیجیے ابٹن تیار ہے۔ اس کو حفاظت سے ڈبوں میں بند کر لیجیے۔

نارنگی کے چھلکوں سے تیار کیا ہوا یہ خوشبودار ابٹن آپ کی جلد کے لیے بہت ہی مفید ہے۔ اس سے چہرے اور جسم ملائم اور چکنے رہتے ہیں۔ جلد خشک اکھڑی نہیں ہوتی اور نہ اس کا روغن ضائع ہوتا ہے۔ اس میں جو جڑی بوٹیاں ڈالی جاتی ہیں وہ چہرے کے داغ کو دور کرتی ہیں اور مہاسوں اور دانوں کو نکلنے نہیں دیتیں۔ یہ جلد کے لیے قوت بخش ہیں اور چہرے کو صاف و شفاف اور تر و تازہ رکھتی ہیں۔ اس ابٹن کو استعمال کرنے سے چہرہ بہت خوبصورت ہو جاتا ہے اور تمام خرابیاں جو صابن استعمال کرنے کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہیں وہ بھی کچھ دن بعد دور ہو جاتی ہیں۔ اگر اس ابٹن کو ذرا سا دودھ میں بھگا کر استعمال کیا جائے تو اور بھی زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ رنگ بھی صاف ہو جاتا ہے۔

لیکن ایک بات یاد رکھیے۔ یہ ابٹن صرف گرمی اور برسات کے موسم میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جاڑے کے دنوں میں دوسری طرح کا ابٹن استعمال کرنا چاہیے۔ اس ابٹن میں مسور کی دال اور نارنگی کے چھلکے نہیں ڈالیے بلکہ صرف سرسوں کو دودھ میں اُبال لیجیے (پاؤ بھر سرسوں کے لیے آدھا پاؤ دودھ کافی ہے)۔ جب دودھ سوکھ جائے تو وہی جڑی بوٹیاں ڈال کر سل پر پیس لیجیے۔ جاڑے کے دنوں میں اس طرح کا ابٹن استعمال کرنے سے جلد نہیں پھٹتی ہے اور ملائم بھی رہتی ہے۔

آپ برابر نارنگی کے چھلکوں کا ابٹن استعمال کریں اور پھر دیکھیں کہ آپ کا چہرہ کس طرح چمک اٹھتا ہے۔

امی ایسے چھپا کر جو دیتی تھیں۔

جامی صاحب نے بڑی احتیاط سے سیدھے ہاتھ میں تھاما۔ بھلا اتنی سی چیز بھی نقصان پہنچا سکتی ہے! یہ بات وہ جانتا تھا کہ یہ بہت تیز ہوتا ہے اسی لیے اس نے دل میں کہا وہ اس سے بہت احتیاط سے کھیلے گا اور یہ تو بہت پرانا ہے۔ اتنا تیز بھی نہیں معلوم ہوتا۔

"ارے، ارے، اف فوہ!" بلیڈ تو ایک ہاتھ میں سے پھسل کر دوسرے ہاتھ پر گرا۔ جامی کی انگلیاں دو جگہ سے کٹ گئیں۔ اب تو جامی میاں بہت گھبرائے۔ دوسرے ہاتھ سے زخمی انگلیوں کو دبائے دادی اماں کے پاس دوڑے آئے۔ دادی اماں نے زخموں کو اچھی طرح دیکھا بھالا۔ ان کی صندوقچی میں ہمدرد مرہم رکھا تھا، وہ انگلیوں پہ لگایا اور بولیں، "جامی بیٹا گھبرانا مت زخم کچھ ایسے گہرے نہیں، جلدی ٹھیک ہو جاؤ گے۔"

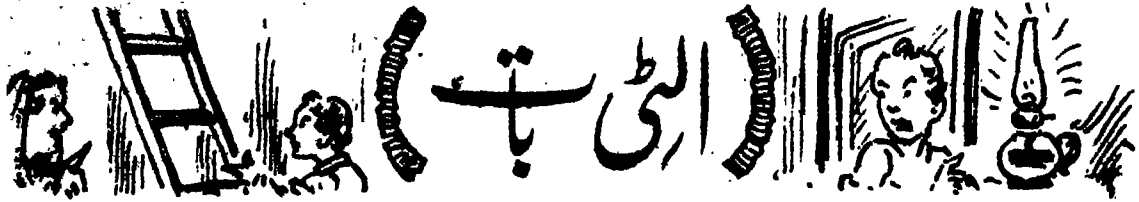
جامی کی انگلیوں میں ٹیسیں سی اٹھ رہی تھیں۔ منہ بسور کر بولے، "دادی اماں! لوگ ان چیزوں کی دھار اتنی تیز کیوں رکھتے ہیں!"

دادی اماں نے جواب دیا، "چاقو یا ریزر بلیڈ وغیرہ چیزیں کاٹنے کے لیے بنائے گئے ہیں۔ اس لیے نہیں بنائے گئے ہیں کہ چھوٹے بچے ان سے کھیلیں۔"

جامی نے دادی اماں کو غور سے دیکھا اور بولے، "پھر تو دادی اماں! آپ کو بہت احتیاط کرنی چاہیے تھی۔" ادھر دادی اماں بھی حیرت سے جامی کا منہ تکنے لگیں۔ پھر ایک زور کا قہقہہ لگایا اور بولیں، "واہ بیٹا! تم نے بھی کیا الٹی بات کہی۔ احتیاط تمھیں کرنی چاہیے یا مجھے۔"

اور ہمارا خیال ہے کہ دادی اماں نے ٹھیک ہی کہا۔ امی یا دادی اماں کو احتیاط ضرور کرنی چاہیے، مگر خود بچوں کو احتیاط کی عادت ڈلوانی چاہیے۔ بچے کوئی پنجرے میں تو بند رہتے نہیں۔ وہ تو گھر میں بھی کھیلتے ہیں، گھر سے باہر بھی کھیلتے کودتے رہتے ہیں۔ ماں باپ یا دادی تو ہر گھڑی ان کے ساتھ رہ نہیں سکتے کہ خطرے کے وقت انھیں خبردار کر دیں۔

"ختم شد"

الٹی بات

(مولوی محمد حسین حسّان، دہلی)

جامی میاں ابھی کُل چھ برس کے تو تھے، مگر امی کی نصیحتوں سے ناک میں دم آگیا تھا۔ ان کے کانوں میں بس یہی آوازیں گونجتی رہتی تھیں، "ارے بیٹے ادھر نہ جا کیچڑ ہے۔ پیر پھسل جائے گا۔ چوٹ آجائے گی۔ ارے ارے! جامی لیمپ کے پاس سے ہٹو۔ یہ تمھارے سر پر آرہے گا۔ ارے جامی! احتیاط سے دروازہ بند کرو۔ ابھی کواڑوں سے تمھارا ہاتھ کچل جاتا۔ دیکھو جامی سیڑھی سے مت کھیلو۔ یہ تمھارے سر پر گر جائے گی۔ تمھارا سر پھٹ جائے گا۔"

اور نہ جانے کیا کیا۔ یہ سلسلہ دن بھر جاری رہتا

اب تم خود سوچو کوئی دن رات تم سے اسی طرح کی باتیں کرتا رہے تو اکتا نہ جاؤ گے۔ جامی کے لیے بھی ان باتوں میں کوئی اثر نہ رہا تھا۔

اور خود امی بھی تو بہت احتیاط کرتی تھیں۔ ظاہر ہے وہ یہ تھوڑی چاہتی تھیں کہ جامی کو خدا نخواستہ کسی چیز سے کوئی تکلیف پہنچ جائے۔ اسی لیے وہ بہت سی چیزیں جیسے ریزر بلیڈ، تیز دھار کا چاقو، دیا سلائی وغیرہ ایسی جگہ چھپا کر جہاں جامی کا ہاتھ نہ پہنچ سکے اور اسی لیے کبھی کبھی امی کی یہ بات بھی جامی کے کانوں میں آتی کہ مجھے ایسی ویسی چیزیں جامی سے چھپا کر رکھنی پڑتی ہیں۔

پر ایک دفعہ گرمی کی چھٹیوں میں جامی اپنی دادی کے گھر گئے۔ وہاں غسل خانے میں ایک ٹب رکھا تھا۔ جامی نے پوچھا، "دادی اماں! ٹب میں پانی بھر کر اپنی کاغذ کی کشتی تیرائیں؟"

دادی اماں بولیں، "ہاں ہاں! میرے لال شوق سے" اور جامی صاحب بہت دیر تک اس کھیل میں لگے رہے اور جب طبیعت اکتا گئی تو دوسرے شغل کی تلاش ہوئی۔

اہا بھئی! یہاں تو سچ مچ بڑی عجیب چیز رکھی تھی ـــــ ریزر بلیڈ! امی تو اسے بڑا خطرناک بتاتی ہیں۔ وہ اسے جامی سے دور ہی دور رکھتیں۔ اسی لیے جامی کا دل بلیڈ سے کھیلنے کے لیے للچاتا رہتا۔ ایک بار ابا نے ایک پرانا سیفٹی ریزر کھیلنے کو دیا تھا، پر اس میں بلیڈ کہاں تھا۔ وہ تو شاید ہی اسے دیکھنے کو ملا ہو۔

۱۶- دھڑ کو اوپر اٹھانا اور نیچے لانا شکل نمبر (۳۳)

چت لیٹ جاؤ۔ سکھانے والی اپنا ایک بازو تمھارے شانوں کے نیچے رکھے اور تمھارے گھٹنوں کو کوچ پر مضبوطی سے دبائے۔ اس کے بعد تم اپنے بدن کا اوپر کا حصّہ اٹھاؤ۔ سکھانے والی سہارا دیتی ہے۔ تم اپنا سر ڈھیلا کر کے پیچھے کو جھکالو۔ جب بدن کو اوپر اٹھاؤ تو اندر کو سانس کھینچو۔ پھر بدن کو آہستہ آہستہ نیچے لاؤ اور باہر سانس نکالو۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھو کہ سر ڈھیلا چھوڑ کر کچھ پیچھے کو جھکا ہے کیوں کہ اس طرح سر کو ڈھیلا چھوڑنے سے ورزش کے دوران پھیپھڑوں پر زور نہ پڑے گا۔ پھیپھڑوں پر زور پڑنا تو ایسی عورتوں کے لیے بھی نقصان رساں ہے جو حاملہ نہیں ہیں۔ جب تک تمھارے سر اور گردن کے پٹھے ڈھیلے رہیں گے تم بغیر کسی کوشش کے سانس لیتی رہوگی۔

نوٹ :- ۱- اس ورزش میں یہ ضروری ہے کہ کوچ یا میز اونچی ہو اور سکھانے والی یا مدد کرنے والی آزادی سے نقل و حرکت کر سکے اور قدم مضبوطی سے جمائے رکھے۔

نوٹ : ۲- اگر کوئی مدد کرنے والا نہ ہو تب بھی تم خود یہ ورزش کر سکتی ہو، مگر اس صورت میں تم فرش پر چت لیٹو اور ایک پتلا تکیہ اپنے سر کے نیچے رکھ لو اور اپنے پاؤں کسی میز یا کرسی کے نیچے کی لکڑی میں پھنسالو، بلکہ باندھ لو اور ٹانگوں کے نیچے ایک گدی یا تکیہ رکھ لو۔ دونوں بازو بدن سے ذرا الگ پھیلاؤ، اس طرح کہ کہنی سے ہتھیلی تک زمین پر بازو پھیلے رہیں۔ جب بدن کے اوپر کا حصّہ اٹھاؤ تو پہلے کہنیوں کا سہارا لو۔ پھر ہاتھوں کا سہارا لو جسم آدھا اوپر اٹھالو۔ پھر آہستہ آہستہ نیچے لاؤ۔ اگر بالکل اسی طرح احتیاط نہ برتی گئی جیسا کہ بتایا گیا ہے تو اس ورزش سے حاملہ عورتوں پر بہت زور پڑے گا۔ زیادہ بہتر یہ ہوگا کہ دھڑ کو اوپر اٹھانے اور نیچے لانے کی اس ورزش کو کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیا جائے۔

۱۷- دباؤ کو روکنے کی کوشش میں گھٹنوں کو کھولنا اور بند کرنا

چت لیٹ جاؤ اور گھٹنے اٹھالو۔ سکھانے والی تمھارے گھٹنے پکڑلے اور تم اس کے دباؤ کو روکنے کی کوشش کرتے ہوئے دونوں گھٹنوں کو الگ کرنے کی کوشش کرو۔ اس کے بعد سکھانے والی اپنے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں تمھارے گھٹنوں کے اندر کی طرف رکھ لے۔ تم گھٹنوں کو ملانے کی کوشش کرو اور وہ الگ رکھنے کی کوشش کرے۔ اس نقل و حرکت کے دوران میں تمھیں اپنا سانس نہ روکنا چاہیے۔ دباؤ روکنے کی کوشش کو آہستہ آہستہ بڑھانا چاہیے۔ سکھانے والی کو بھی اس امر کا خیال رکھنا چاہیے کہ طاقت کا مقابلہ نہیں ہے۔ اگر تم خود ہی اس ورزش کو کرنا چاہو تو اپنے ہاتھوں سے زور دے کر گھٹنوں کو ملانے اور الگ کرنے کی کوشش کرو لیکن بہتر یہی ہے کہ اس ورزش کو کسی کی مدد سے کیا جائے۔

نوٹ :- جن ورزشوں میں سانس لینے کے متعلق کوئی خاص ہدایت نہیں کی گئی ہے ان سب میں اس امر کا خیال رکھنا چاہیے کہ سانس نہ رکا جائے اور لیٹ کر ورزش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ سر ڈھیلا کر کے دائیں بائیں جانب جھکا ہے تاکہ گردن کے پٹھوں پر بالکل زور نہ پڑنے پائے۔

قل زم

ایک لطیفہ سن لیجیے۔ عرب اس دوا کو قطور حیات کہتے ہیں۔ عربی زبان میں دوا کے ساتھ "قطور" لکھا جائے تو اس سے یہ مفہوم نکلتا ہے کہ آنکھوں میں ڈالنے کی دوا۔ ایک عرب نے اس غلط فہمی کی بنا پر آنکھ دکھنے کی حالت میں چند قطرے آنکھ میں ٹپکا لیے۔ اس سے تکلیف بڑھ گئی۔ بس یہ خیال رکھیے گا کہ قل زم آنکھ کے لیے نہیں ہے۔ اس کے بعد غور کیجیے تو یہ دوا کیا کیا جادو ہے جل جانا، سانپ کا کاٹا، کھانسا، سر کا درد، کتے کا کاٹا، کھانا، بدہضمی، کان کا درد، دانت کا درد، سوجن، زخم وغیرہ کے لیے بیحد مفید ہے۔

عورتوں کے لیے مخصوص ورزشیں

تیسری قسم :- رانوں، پیٹ اور پیڑو کی ورزشیں

شکل ۳۰ لیٹے ہوئے دباؤ ڈال کر گھٹنوں کا اٹھانا

۱۳- لیٹے ہوئے دباؤ ڈال کر گھٹنوں کا اٹھانا (شکل ۳۰)

(۱) چت لیٹ جاؤ اور جمناسٹک سکھانیوالی اپنے ایک ہاتھ کی ہتھیلی تمہارے پاؤں کے تلووں پر رکھے اور دوسرے ہاتھ سے تمہاری ران کو پکڑ لے پھر وہ تمہاری ٹانگ کے نیچے کے حصے کو (گھٹنے سے نیچے والے حصے کو) اوپر اٹھائے اور ران کو دبائے۔ اس طرح گھٹنہ مڑ جائیگا۔ اس کے بعد گھٹنے کو پھر سیدھا کرلو اور ٹانگ کو پھیلالو۔ اس ورزش کو بار بار دہراؤ لیکن جلدی جلدی نہیں، یہ نقل و حرکت بہت آسان ہے اور حمل کے زمانے میں اور زچگی کے دوران میں کیجا سکتی ہے۔

نوٹ :- ا- اگر جمناسٹک سکھانیوالی نہ ہو تو کوئی دوسری عورت یا مرد بھی اس ورزش میں مدد دے سکتا ہے بشرطیکہ وہ بہت احتیاط سے کام لے۔ یہ ورزش فرش یا کوچ یا میز پر کرنا مناسب ہے (دیکھو شکل ۳۰) (۲) جمناسٹک سکھانے والی یا مدد کرنیوالی عورت کو چاہیے کہ ران کو دباتے وقت اس امر کا خیال رکھے کہ ران کی رگیں نہ دبیں (ب) اس ورزش کا مطلق بے مزاحمت طریقہ جیسا کہ (ا) میں بیان کیا گیا ہے مزاحمت اور مقاومت میں بدل جاتا ہے یعنی جب سکھانے والی ران کو اپنے ہاتھ سے دبائے تو مزاحمت کی جائے تاکہ گھٹنہ اوپر اٹھانے میں اسے کچھ زور لگانا پڑے۔ اسی طرح جس ہاتھ سے وہ پیر کا تلوا دبائے ہوئے ہے اس ہاتھ کو بھی زور لگانے پر مجبور کیا جا سکتا ہے۔ سکھانے والی یا مدد کرنے والی کو اس امر کا خیال رکھنا چاہیے کہ پردۂ شکم پر زیادہ زور پڑے۔ اس ورزش میں باقاعدہ سانس لیتے رہنا ضروری ہے۔

شکل ۳۱ گھٹنے کی گردش

۱۴- گھٹنے کی ورزش (شکل نمبر ۳۱)

اس طرح لیٹ جاؤ جیسے پچھلی ورزش میں لیٹی تھیں۔ سکھانیوالی ایک ہاتھ سے تمہارا پاؤں پکڑے اور دوسرے ہاتھ سے گھٹنہ پکڑ لے سکھانے والی گھٹنے کو آہستہ آہستہ باہر کی طرف گھمائے، پھر زیادہ چوڑے دائرے میں گھمائے۔ باری باری سے دونوں ٹانگوں کی ورزش کرو۔

۱۵- پیڑو کو اوپر اٹھانا اور نیچے لانا (شکل نمبر ۳۲)

چت لیٹ جاؤ، اس طرح کہ گھٹنے اٹھے ہوئے رہیں۔ سکھانے یا مدد کرنے والی کمر اور سُرین کے نیچے دونوں ہاتھ رکھ لے۔ اب تم آہستہ آہستہ

شکل ۳۲ پیڑو کو اوپر اٹھانا اور نیچے لانا

اپنا پیڑو، سکھانے والی کی مدد سے اوپر اٹھاؤ، مگر اس کا خیال رکھو کہ تم پر زیادہ زور نہ پڑے۔ جہاں تک پیڑو اوپر اٹھا سکو، اٹھاؤ، پھر آہستہ آہستہ نیچے لاؤ اور اپنی اصلی حالت پر آجاؤ۔ اس کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے کہ پیڑو کو نیچے لاتے وقت جھٹکا نہ لگے۔

نوٹ :- یہ ورزشیں حمل کے شروع اور آخر میں نہیں کرنی چاہییں اگر کوئی سکھانے والی یا مدد کرنے والی نہ ملے تو پیڑو کو زیادہ اوپر نہ اٹھانا چاہیے کیونکہ ایسا کرنے میں بہت زور پڑے گا۔

جنسیات

رت - چالیس سال کے بعد (قسط دوم)

اب ہم ایام یاس کے ان پہلوؤں کی طرف آتے ہیں جو عورتوں کے تمام اندیشوں اور پریشانیوں
دہ اہم قسم کے دماغی اور جذباتی ہیجان کا اصل سبب قرار دیا جاسکتا ہے اور یہ
مسئلہ یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ایام یاس بھی ایام بلوغت کی طرح عبوری حیثیت رکھتے
ندر عبوری دور کے کچھ مخصوص مسائل ہوتے ہیں جس طرح ایام بلوغت میں ایک بچی عہد
بالغی طرح ایام یاس بھی عورت کی زندگی میں اہمیت رکھتے ہیں اور اسی انداز کے مسائل پیش
ہیں اگر نظام فطرت میں عورت کے لیے ایام پچپن سال کی عمر کے درمیان رکھ دیے جاتے تو
کام کی طرح یہ بھی نہایت آسانی سے گزر جایا کرتے لیکن چونکہ یہ عمر کے اس دور میں آتے ہیں
ہر عورت کو بڑھاپے کی فکر شروع ہو جاتی ہے اس لیے اس کا مسئلہ ایام یاس سے تنہا متعلق نہیں
باعتبار بڑھاپے سے ہوتا ہے چنانچہ اس دوران میں گہرے نفیاتی احساسات اور ذہنی انتشار
ن ان ایام کی جسمانی تبدیلیوں ہی پر محمول کرنا غلط ہے۔ عورت کی زندگی میں سب سے زیادہ
زمانہ چالیس پچاس سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے اپنی چالیسویں سالگرہ پر اس کو ایک دم
س سمجھتا ہے کہ جوانی رخصت ہو گئی اسکے بعد سے چاہے وہ خود بھی اسکو تسلیم نہ کرے لیکن اپنے
پے کی فکر میں وہ مسلسل غلطاں رہنے لگتی ہے اور جو عورت خلاف معمول اپنی عمر کے
معاملہ میں حساس ہو ایام یاس کے واقع ہونے پر سہم کر رہ جاتی ہے کیونکہ اسکے تمام اندیشے
حقیقت کی شکل اختیار کرتے دکھائی دیتے ہیں مطلب یہ ہوا کہ عورت کے لیے اس زمانے میں اصل
مسئلہ بڑھاپے کا ہوتا ہے اور بنیادی طور پر اسکے اندیشے اس کی انفرادی شخصیت کے کردار
پر اس ناکامی کا پرتو ہوتے ہیں جو اس کو ہم آہنگی پیدا نہ کرسکنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جو
عورت ہمیشہ سے دوسروں کے اوپر ہی بھروسہ کرتی رہتی ہے اور اس وجہ سے اس زمانے میں
زیادہ دماغی انتشار میں مبتلا ہو جاتی ہے اس کے برعکس جس عورت کی شخصیت ہم آہنگ اور مستحکم
ہوتی ہے وہ بغیر کسی دقت کے اس دور کو عبور کر جائیگی۔ بڑھاپے سے زیادہ عورت کو یہ اندیشہ
ستاتا ہے کہ اسکی جسمانی جاذبیت ختم ہو جائیگی اور آجکل کی سینماؤں اور رسالوں وغیرہ کو
بلا جائے جو محض جوانی اور جنسیات ہی کو حقیقت سمجھتے ہیں تو اس دنیا میں ایک چالیس
سالہ عورت کے لیے کیا دلچسپی ہو سکتی ہے؟ لیکن حقیقت یہ ہے کہ بہت سی عورتوں میں جاذبیت
اس وقت آتی ہے جب وہ چالیس سال کی عمر کو پہنچ جاتی ہیں۔ عموماً پختہ عمر کی عورت
کسی مرد کو متوجہ کرکے اسکی توجہ کو قائم رکھ سکتی ہے کیونکہ جسمانی طور سے وہ زیادہ مکمل
ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ عورت پن کے علاوہ نسوانیت بھی پیش کرسکتی ہے۔

ناواقف عورتوں میں ایک یہ بات مشہور ہے کہ اس زمانے میں خصیۃ الرحم کا فعل بند
ہو جانے کی وجہ سے جنسی خواہش بھی بند ہو جاتی ہے حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ خصیۃ الرحم کا
تعلق جنسی خواہش یا جنسی قوت سے بالکل نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے بلکہ خواہش مختلف عورتوں
میں مختلف نفسیاتی اسباب کی بنا پر ہوتی ہے بچہ پیدا ہونے کے اندیشے یا دیگر گھریلو مصروفیات
کی بنا پر اس فطری خواہش میں کمی واقع ہو جاتی ہے اگر یہ خواہش اس وقت ابھرتی ہے جب
حمل رہنے کا اندیشہ نہیں رہتا اور بچے بڑے ہو جاتے ہیں اور زندگی میں پہلی بار عورت کو

سکون حاصل ہوتا ہے اپنے شوہر کے لیے اسکے پاس اب کافی وقت ہوتا ہے اور جسمانی اور ذہنی
طور پر زیادہ مطمئن ہوتی ہے اکثر رومانی کیفیت عود کر آتی ہے شوہر بھی زیادہ توجہ دینے لگتا ہے۔
حقیقت یہ ہے کہ دوسرا ہنی مون شروع ہو جاتا ہے اور ایسے پرسکون ذہنی ماحول میں زن و شوئی
کے تعلقات کہیں زیادہ مسرت بخش ہوتے ہیں ان ایام میں چونکہ ذہنی طور پر کافی تبدیلیاں
ہوتی ہیں اور اکثر مزاج میں بھی رد و بدل ہوتی ہے اس لیے اگر شوہر ان حالات میں توجہ دینا اپنا فرض سمجھے
ہو تو ایک ماہر نفسیات سے زیادہ اپنی بیوی کو ذہنی طور پر ان تبدیلیوں سے ہم آہنگ ہونے میں
مدد دے سکتا ہے ہوشیار شوہر اس زمانے میں اسکی زیادہ کوشش کریگا کہ بیوی کی طرف زیادہ توجہ
ہو اور اسکو یقین دلا سکے کہ اس میں جاذبیت موجود ہے کیونکہ اس زمانہ میں ان تسلیوں کی اسکو
زیادہ ضرورت ہوتی ہے لیکن عورت کو بھی ان حالات اور کنبہ کی توجہات سے غلط فائدہ نہیں
اٹھانا چاہیے اور بچوں کے مطالبات میں اضافہ نہیں کرنا چاہیے کہ کنبہ اور دوستوں کی
ہمدردیاں حاصل کرنے میں مدد مل جائے۔ چونکہ اس عمر کی بہت سی عورتیں غلطی سے یہ سمجھ بیٹھتی ہیں کہ
جاذبیت صرف نو عمری سے مخصوص ہے اس لیے یہ حماقت کرتی ہیں کہ بناؤ سنگار اور لباس سے
جوان بننے کی کوشش کرتی ہیں خود کو بے لیم پوڈر مضحکہ خیز بنا لیتی ہیں جب کہ عمر بالکل نظر آتی ہے
حالانکہ ایسی عورتیں اگر عمر کے لحاظ سے بناؤ سنگار کریں تو زیادہ نو عمر معلوم ہوں پروقار
انداز اور رکھ رکھاؤ سے عورت کہیں زیادہ حسین نظر آسکتی ہے اس زمانے میں سب سے اہم چیز
یہ ہے کہ عورت خود کو غیر محفوظ، ناپسندیدہ، غیر ضروری یا ردی نہ سمجھ بیٹھے بلکہ اس کو نئی دلچسپیاں
تلاش کرنی چاہییں اور ایسے کام ڈھونڈھ نکالنے چاہییں جن کے لیے پہلے کبھی وقت نہ
مل سکا ہو۔ زندگی کے ہر دور کے اپنے اپنے فوائد ہوتے ہیں اور ایام یاس یا تبدیلی کے
دن در اصل تبدیلی ہی کے دن ہوتے ہیں۔ نظریات کی تبدیلی کے، رجحانات کی تبدیلی،
مقاصد کی تبدیلی کے اور اسی طرح مطمئن ہونے کے لوازمات کی تبدیلی کے۔

پچاس فی صدی عورتوں کے یہ ایام بغیر کسی دقت کے بیت جاتے ہیں اور انہیں کسی
علاج کی ضرورت نہیں ہے پھر بھی بہت سی عورتیں معالجوں کے پاس جاتی ہیں کہ ان کا علاج
کیا جائے معالج اسکو غیر ضروری سمجھ کر منع کر دیتا ہے تو پھر اشتہاری اور مشکوک دواؤں کا
خود ہی استعمال شروع کر دیتی ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نت نئی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں ان دواؤں
میں ہارمونوں کا استعمال عام ہے جن کا استعمال صرف اطبا کی زیر ہدایت مفید ثابت ہو سکتا ہے
جہاں تک جسمانی اور اعصابی شکایات کا تعلق ہے ان کا علاج مناسب دواؤں
سے باسانی ہو جاتا ہے لیکن پریشانی عموماً نفسیاتی ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے بنیادی چیز
یہ سمجھنا ہے کہ ایام یاس ہوتی کیا چیز ہے اور اس سے کس قسم کی توقع رکھنی چاہیے۔
جو عورت اس تبدیلی کے لیے پوری طرح تیار ہے ان فرضی اور واہمی علامات سے جو
ناواقفیت اور خوف کے باعث ہوتی ہیں محفوظ رہے گی۔

آخر میں سب سے زیادہ عورتوں کا یہ عقیدہ دور کرنے کی ضرورت ہے کہ ایام یاس
وہ زمانہ ہوتا ہے " جو مردوں کی روحوں کو متاثر کرتا ہے "۔

چٹپٹی چٹنیاں

چٹنی انگور

انگور شیریں سبز رنگ، ایک پاؤ۔ مرچ سرخ کاشمیری ۱½ تولہ۔ زیرہ سیاہ ۳ ماشے
سونٹھ ۳ ماشے، دھنیہ خشک ۴ ماشے، لونگ ۱ ماشہ، دارچینی ۲ ماشے، جاوتری ۱ ماشہ۔ الائچی خورد
۲ ماشے، مغز بادام ۳ تولے۔ چھوارے گٹھلی دور کردہ ۳ تولے۔ املی پختہ شیریں ۲ تولے۔ دانہ دار چینی
۱۰ تولے، سرکہ مقطر ۳ تولے، گریپ ایسنس ۱ ڈرام۔ رنگ سبز یا زرد حسب پسند۔ (کھانے کا رنگ سویٹ کلر)

ترکیب تیاری: حسب ضرورت پہلے تمام مسالہ کوٹ چھان کر رکھ لیں بعد میں املی، بادام، چھوارہ الگ الگ پانی میں بھگو دیں۔ چند گھنٹے بعد بادام کا چھلکا اتار کر باریک پیس کر چٹنی سی بنالیں۔ اسی طرح املی اور چھوارہ کی الگ چٹنی بنالیں۔ اسی طرح املی اور چھوارہ کی الگ چٹنی بنالیں اور باریک تار کی چھلنی سے چھان کر آپس میں ملالیں۔

اب اسی میں چینی اور قدرے پانی ملا کر قوام تیار کریں جب اچھی طرح قوام پختہ ہو کر تیار ہو جائے تو انگور صاف کر کے اس میں ڈال دیں اور رنگ بھی کسی قدر عرق گلاب میں حل کر کے شامل کر دیں اور پندرہ بیس منٹ نرم آنچ پر پکائیں جب انگور نرم ہو جائیں تو سرکہ مقطر شامل کر دیں اور چند منٹ کے بعد آنچ سے اتار کر سرد کر لیں اور اس میں گریپ ایسنس (انگور کا ایسنس) ملا دیں اور چینی یا شیشے کے جار میں محفوظ رکھیں۔

سیب کی لذیذ چٹنی

عمدہ کشمیری سیب ½ سیر۔ چینی دانہ دار ۵ چھٹانک، نمک ½ چھٹانک
مرچ سرخ کشمیری ۱½ تولہ۔ دانہ الائچی خورد ۲ ماشے۔ زیرہ سیاہ ۲ ماشے۔ سونف ½ ماشہ سونٹھ
۴ ماشے۔ دھنیہ ۸ ماشے۔ دارچینی ۲ ماشے۔ رنگ سرخ (سویٹ کلر) ۱ ماشہ۔ ایسٹک ایسڈ
۴ ماشے۔ ایپل ایسنس (ایسنس سیب) ½ تا ۱ ڈرام۔

ترکیب تیاری: سیب چھیل کر تراش لیں اور بیج وغیرہ دور کر دیں اور تھوڑے پانی میں ڈال کر جوش دیں، جب نرم ہو جائیں تو سیب کے ٹکڑے نکال کر باقی پانی میں چینی ڈال کر قوام مثل شہد تیار کریں اور سیب باریک پیس کر اس میں ملالیں اور تمام مسالے بھی جو باریک پیس لیے گئے ہوں شامل کر دیں اور دوبارہ نرم آنچ پر پکائیں اور برابر چلاتے رہیں۔ دس منٹ کے بعد ایسٹک ایسڈ ملا کر اتار لیں اور اچھی طرح گھوٹ لیں اور سرد کر کے محفوظ رکھیں۔ خوش ذائقہ، خوش رنگ اور مفید چٹنی تیار ہو گی۔

چٹنی فرحت افزا

آم کچا دیسی جس میں گٹھلی پڑ چکی ہو، چینی ایک سیر، مرچ سرخ ۲ تولے، نمک ۵ تولے، زیرہ سیاہ ۲½ تولے۔ کلونجی ۱½ تولہ۔ دھنیہ ۲ تولے۔ سونف ایک تولہ۔ سونٹھ ۲ تولے، جاوتری ۲ ماشے۔ دارچینی ۴ ماشے۔ الائچی خورد ۳ ماشے۔ لونگ ۲ ماشے۔ پودینہ خشک نیا ۱ تولہ، کشمش ½ پاؤ، چھوارہ پھانکیں تراشا ہوا، مغز بادام ۸ تولے، مرچ سیاہ ۲ ماشے، سرکہ مقطر ½ پاؤ تا ۱ پاؤ۔ رنگ سرخ کھانے کا ۲ ماشے، مینگو ایسنس (آم کا ایسنس) ½ تا ۱ ڈرام

ترکیب تیاری: آم کو چھیل کر پھانکیں تراش لیں اور بانس کی تیلی سے گود لیں اور ان کو قدرے پانی میں ڈال دیں اور ساتھ چھوارے کی باریک تراشی ہوئی پھانکیں بھی۔ اب ان کو آگ پر جوش دیں جب نرم ہو جائیں تو اتار کر پانی سے نکال کر الگ رکھ دیں۔ اب چینی میں تھوڑا سا پانی ڈال کر شربت جیسا قوام تیار کریں۔ اب اس قوام میں ایک پاؤ آم نیم پختہ قلمی، جو نہ تو بالکل پک گیا ہو اور نہ کچا ہی ہو، یعنی زردی مائل قدرے سخت ہو باریک پیس کر تار کی چھلنی سے چھان کر ملالیں اور دوبارہ پکائیں۔ جب قوام کافی گاڑھا ہو جائے تب تمام مسالے جو پہلے سے باریک پسے ہوئے ہوں شامل کر دیں۔ کلونجی سالم ہی شامل کر دیں۔ اب آم کی پھانکیں بھی ملالیں اور اچھی طرح پکائیں۔ اگر قوام کافی سخت ہو جائے تو قدرے پانی کا چھینٹا دے کر ملائم کر لیں۔ اب مغز بادام جو بھگو کر چھیل لیا گیا ہو اور کشمش بھی صاف کر کے ملا دیں اور ساتھ ہی سرکہ مقطر شامل کر کے چند منٹ آنچ پر رہنے دیں اور برابر چلاتے رہیں جب تمام اشیا پک کر نرم ہو جائیں، آنچ سے اتار کر سرد کر لیں۔ اب آخر میں ایسنس ملا کر شیشے یا چینی کے جار میں محفوظ کریں۔

ٹوماٹو کیچپ (ٹماٹر کی لذیذ چٹنی)

عمدہ سرخ ٹماٹر کا رس ایک سیر، چینی ¼ پاؤ۔ سرکہ مقطر ۲ تولے۔
مرچ سرخ کشمیری ۴ ماشے، مرچ سیاہ ۲ ماشے۔ زیرہ سیاہ ۹ ماشے۔ جاوتری ۳ ماشے
دانہ الائچی خورد ۲ ماشے، دارچینی ۳ ماشے، لونگ ۲ ماشے، لہسن باریک کٹا ہوا ۴ ماشے
پیاز باریک کٹی ہوئی ۲ تولے۔ ادرک باریک کٹا ہوا ۳ ماشے، رنگ سرخ کھانے کا ۲ ماشے۔ ایسنس پائن ایپل ½ ڈرام۔

ترکیب تیاری: سب سے پہلے حسب ضرورت ٹماٹر عمدہ سرخ لے کر پانی میں جوش دے لیں۔ تب ان کو کچل کر باریک تاروں کی چھلنی سے چھان کر چھلکا اور بیج الگ کر دیں۔ اب یہ چھنا ہوا رس ایک سیر لیں۔ اب یہ رس تام چینی یا قلعی شدہ دیگچی میں ڈال کر گرم کریں اور تمام مسالے جو باریک کچل لیے گئے ہوں، باریک ململ کی پوٹلی میں باندھ کر اس رس میں ڈال دیں اور جوش دیں۔ جب مسالوں کا اثر رس میں اچھی طرح آجائے پوٹلی نکال کر پھینک دیں پھر اس میں چینی ملا دیں۔

جب قوام گاڑھا ہو جائے تو سرکہ مقطر ملا دیں اور نرم آنچ پر اچھی طرح پکائیں۔ جب قوام شہد سے زیادہ گاڑھا ہو جائے، اتار لیں اور سرد ہونے پر ایسنس ملا دیں۔ چٹنی تیار ہے۔

نوٹ: تمام چٹنیاں تیار کرتے وقت نرم آنچ اور برتن تام چینی کے یا قلعی شدہ استعمال کریں اور چمچے وغیرہ بھی لکڑی کے یا چاندی کے، قلعی رکھ ہوئے استعمال کریں ورنہ چٹنی سیاہ اور بدذائقہ ہو جائے گی۔ نمک مرچ مسالے کسی قدر اندازاً تحریر کیے گئے ہیں، بہتر ہے کہ آپ حسب ذائقہ کمی بیشی کر سکتے ہیں۔

اکثر محکمے کے افسران جو دورے کے سلسلے میں آتے ان کا قیام بھی منشی حامد حسن کے ہاں ڈیرے پر ہوتا۔ اور اگر ان میں جنگل کا کوئی افسر یا تھانیدار اور تحصیل دار ہوتا تو وہ اسے شکار کے لیے دو ایک دن روکنے کی کوشش بھی کرتے۔ جنگلی مرغیوں، سانبھر اور چیتل کا شکار کھلاتے۔ اس دوران میں رشو خاں کوفتے اور کباب بناتا اور مہمان بڑے شوق سے انھیں کھاتے۔ زیادہ کھا جانے کی وجہ سے کسی کو پیٹ کے درد یا بدہضمی کی شکایت ہو جاتی تو منشی حامد حسن اسے دوا بھی کھلاتے۔ باہر سے آنے والے لوگ انھیں "گھر کا حکیم ڈاکٹر" کہہ کر ہی مخاطب کرنے لگے۔

منشی حامد حسن اب باقاعدہ اپنے ڈیرے پر مطب کرنے لگے تھے اور پریکٹس کی بڑھتی ہوئی ضرورت کے مطابق انھوں نے دوائیں رکھنے کی ایک خوبصورت الماری بھی بنوالی تھی۔ یہ الماری ملکا سنگھ ترکھان نے مفت بنا کر پیش کی تھی۔ لکڑی تو منشی حامد حسن ہی کی تھی، محنت البتہ اس کی تھی۔ آئینے اور پیچ بھی اسی نے اپنے داموں سے منگائے تھے۔ ملکا سنگھ کو مدت سے کمر کے درد کی تکلیف تھی، جو منشی حامد حسن کی دوا سے دور ہو گئی تھی۔ وہ نقد نذرانہ قبول نہیں کرتے تھے۔ ملکا سنگھ نے الماری بنا کر پیش کر دی تھی جو ڈیرے میں ایک طرف رکھی رہا کرتی تھی۔ جب ڈیرہ کہیں منتقل ہوتا وہ الماری بھی احتیاط سے مزدوروں کے سروں پر اٹھوا کر بھیج دی جاتی۔ اب تک منشی حامد حسن زیادہ تر دیسی دوائیں ہی استعمال کیا کرتے تھے۔ ڈاکٹری دوائیں ان مطب میں چلتی ضرور تھیں مگر ان کا دائرہ کونین اینٹی فلوجسٹین اور کلورو ڈین وغیرہ تک ہی محدود تھا۔ "گھر کا حکیم ڈاکٹر" کے مطالعے سے انھیں اپنی اس کمزوری کا احساس ہوا اور ضروری نسخوں کے لیے کچھ ڈاکٹری دوائیں بھی منگا کر رکھ لی گئیں۔ ان کے ساتھ اونس میژر بھی مہیا کر لیے گئے۔ ٹیبل پر رکھنے کا کانٹا بھی خرید لیا گیا۔ اب وہ کھانسی میں وائینم اپیکاک اور امونیا کا رب کا مسکچر بھی پلانے لگے۔ پیٹ کے درد میں کارمی نیٹو مسکچر نمک سلیمانی اور پچنول کے ساتھ چلنے لگا۔ اس میں ٹنکچر کارڈیمم کو کا گہرا سرخ چمکیلے ہوئے یاقوت کے ساتھ جھلکتا رہتا تھا۔

ایک دن شام کو جب دھوپ کی زرد اور تھکی تھکی کرنیں وادی میں دم توڑ رہی تھیں، ساگون اور ساج کے درختوں پر مور اپنی لمبی گردنیں اٹھائے بسیرا لینے کی جگہ ڈھونڈ رہے تھے، منشی حامد حسن کے ڈیرے پر ایک بیل گاڑی رکی، اور اس میں سے فارسٹ ڈیپارٹمنٹ کے ڈویژنل آفیسر اترے۔ وہ گورے چٹے اور پتلے دبلے نوجوان تھے۔ صدیق بیگ نام تھا۔ آنکھوں میں معصوم سی چمک تھی، چہرے پر خوش مزاجی کے آثار تھے۔ ہونٹوں پر ایک دلاویز تبسم گویا جم سا گیا تھا۔ وہ اس جنگل کا معائنہ کرنے آئے تھے جو منشی حامد حسن نے ٹھیکہ پر لے رکھا تھا۔ راستہ میں وہ درختوں کے کھونٹ دیکھتے آئے تھے۔ گاڑی سے اترتے ہی انھوں نے منشی حامد حسن کے سلام کا جواب دینے کے بعد کہا، "حامد صاحب آپ نے کھونٹ بہت باقاعدہ بنوائے ہیں، یہ فارسٹ مینول کے عین مطابق ہیں۔ دراصل ہمیں ایسے ہی سمجھ دار ٹھیکہ داروں کی ضرورت ہے۔"

منشی حامد حسن نے بالکل شاعرانہ انداز میں ایک فرشی سلام کیا اور بہت ادب کے ساتھ بولے "حضور والا! میں اور ٹھیکہ داروں کی طرح محکمہ کے احکام کی خلاف ورزی کا عادی نہیں ہوں۔"

"بے شک! ہم نے اور بھی کوئی خلاف ورزی نہیں پائی آپ کے رقبہ میں۔"

منشی حامد حسن اس اظہار خیال پر بہت خوش ہوئے اور اپنے ملازم کو آواز دے کر انھوں نے بائیں ہاتھ کی کلائی چھری کی طرح پھرتے ہوئے ایک مخصوص اشارہ کیا جس کا مطلب یہ تھا کہ اس وقت مرغ ذبح ہونا چاہیے۔ نوکر نے اسی وقت ایک مرغ کے ایک پٹھے کی دم پکڑ کر کھانچے سے گھسیٹا اور اس نے قیں قیں کی بے ترتیب آوازوں سے اعلان کر دیا کہ منشی حامد حسن اپنے مہمان کی تواضع کے لیے کیا اہتمام کر رہے ہیں۔

صدیق بیگ فارسٹ ڈیپارٹمنٹ میں ڈویژنل آفیسر مقرر ہو کر آئے تھے۔ انھوں نے ڈیرہ دون اور پوسا وغیرہ میں تعلیم حاصل کی تھی اور بہت ہی سخت مشہور تھے۔ منشی حامد حسن ان کی تیز مزاجی کے بہت سے قصے سن چکے تھے لیکن ان کا طرزِ عمل خود ان کے ساتھ نہایت شریفانہ رہا۔ تاہم وہ ڈرتے ہی رہے۔ صدیق بیگ تھوڑی دیر لالٹین کی دھندلی روشنی میں میز پر نقشے اور فائلیں رکھے کام میں مصروف رہے بیچ بیچ میں منشی حامد حسن سے باتیں بھی کرتے جاتے تھے۔

"آپ کی میعاد تو ابھی باقی ہوگی؟" صدیق بیگ نے پوچھا۔

"صرف دو مہینے اور ہیں۔" منشی حامد حسن بولے۔

(کوثر چاندپوری)

منشی حامد حسن لکڑی کا بیوپار کرتے تھے۔ وہ بڑے بڑے جنگل ٹھیکہ پر لیتے تھے اور تھوڑے ہی دنوں میں انھیں کاٹ کر میدان بنا دیتے۔ مزدور ساگوان اور ساج کے ہرے بھرے درختوں کو دھاردار کلہاڑیوں سے کاٹ کر زمین پر ڈال دیتے۔ پھر آرہ مشین لگا کر موٹی موٹی لکڑیوں کو چیر کر تختے اور کڑیاں بناتے اور انھیں ٹرک میں بھر کر منڈی میں بھیج دیتے جہاں منشی حامد حسن کی مستقل دکان تھی اور ان کا چھوٹا بھائی اس کا نگراں تھا۔ وہاں یہ سب چیزیں فروخت ہوتی رہتیں۔ رفتہ رفتہ وہ بہت بڑے آدمی ہو گئے۔ شہر میں انھوں نے ایک شاندار بلڈنگ بھی بنالی لیکن کاروبار وہی رہا۔ دو مہینے جنگلوں میں اور چار مہینے شہر میں رہتے تھے۔ پہاڑ کی ڈھلوان پر کسی صاف ستھری چٹان پر ڈیرہ لگا ہوتا اور ان کی ضرورت کی سب چیزیں اسی ڈیرے میں رکھی رہتیں۔ آس پاس مزدور لکڑیاں کاٹتے رہتے۔ ایک طرف آرہ مشین چلتی رہتی اور سکھ ترکھان سر کے لمبے بالوں میں کنگھے الجھائے تختے اور کڑیاں بناتے رہتے۔ منشی حامد حسن کے جنگل میں ڈھائی سو تین سو مزدور لگے رہتے تھے۔ جنگل کاٹنے اور فارسٹ کے رقبہ سے لکڑیاں نکالنے کی ایک میعاد مقرر ہوا کرتی تھی۔ اور منشی حامد حسن اس کے اندر ہی اپنا کام ختم کرنے کی کوشش کیا کرتے تھے۔ وہ جانتے تھے کہ ٹھیکہ دار کی بہبت اسی میں ہے کہ وقت پر جنگل کاٹ لے اور مال باہر نکال لے جائے۔ بعض اوقات میعاد بڑھانے کی درخواست بھی دینی پڑتی تھی اور اسے منظور کرانے میں کافی پیسہ صرف کرنا پڑتا تھا۔ اسی لیے امکان بھر وہ اس جھنجھٹ سے بچنے کی کوشش کیا کرتے تھے۔

مزدوروں کی تعداد ہمیشہ ان کے ہاں زیادہ ہی ہوا کرتی تھی۔ اتنے بہت سے آدمیوں میں سے کبھی کبھی کسی کو جاڑا بخار بھی آجاتا کسی کے چوٹ بھی لگ جاتی معمولی شکایات کو یہ لوگ یوں ہی ٹال دیا کرتے تھے۔ بخار میں گلو پکا کر پی لیتے اور چوٹ پر ہلدی چونے کا لیپ لگا لیتے لیکن جب بیماری طول پکڑ جاتی تو شہر سے کسی حکیم یا ڈاکٹر کو بلانا پڑتا اور اس کے یہاں تک لانے میں منشی حامد حسن کا بہت وقت صرف ہو جاتا۔ بعض اوقات فیس اور دوا کی قیمت بھی انھیں اپنی جیب ہی سے ادا کرنی پڑتی۔ اس دشواری سے بچنے کے لیے انھوں نے بہت سوچ بچار کے بعد طے کیا کہ معمولی بیماریوں کی دوائیں آپ ہی منگا کر رکھ لی جائیں۔ چناں چہ کونین اور مسہل کی گولیاں منگالی گئیں۔ کھانسی نزلہ اور پیٹ کے درد کی دیسی دوائیں ٹین کے ڈبوں میں بھر کر کھانے کی الماری کے اوپر رکھ دی گئیں۔ گرمیوں میں لو سے بچنے کے لیے کیریوں کا کھٹ مٹھا شربت بنالیا جاتا اور برسات میں دیسی سرکہ سے نہایت عمدہ خوش رنگ سکنجبین تیار کرالی جاتی۔ ضرورت کے وقت یہ دوائیں خوب کام دیتیں اور کوئی ترکھان یا مزدور بیمار پڑ جاتا تو وہ سیدھا منشی حامد حسن کے ڈیرے پر آکھڑا ہوتا۔ وہ اس کا ہاتھ دیکھتے، حال سنتے اور جو دوا سمجھ میں آجاتی وہ اسے دے دیتے۔ قیمت مہینے پر حساب میں مجرا ہو جاتی۔ مزدوروں کے لیے یہ سودا مہنگا نہ تھا اور خود منشی حامد حسن بھی ٹوٹے میں نہ رہتے تھے۔ تھوڑے دنوں میں منشی حامد حسن کی کافی شہرت ہو گئی۔ جس جگہ ان کا ڈیرہ لگتا وہاں دیہات کے اور بیمار بھی آنے لگتے۔ باہر کے مریضوں سے منشی حامد حسن کا نوکر، دواؤں کی نقد قیمت وصول کر لیتا۔ شاندار کامیابی سے متاثر ہو کر منشی حامد حسن بھی خود کو ایک اچھا حکیم سمجھنے لگے۔ دوستوں کے مشورے سے انھوں نے "گھر کا حکیم ڈاکٹر" منگالیا۔ یہ پہلے ایڈیشن کی کتاب تھی جس پر نہایت خوبصورت ولائتی کپڑے کی جلد تھی۔ اس پر منشی حامد حسن نے ایک اور کاغذ چڑھا لیا تھا۔ جب کوئی بیمار آتا منشی حامد حسن اس کا ہاتھ دیکھنے کے بعد کچھ سوچتے پھر اپنے پرانے نوکر رشو خاں کو آواز دے کر کہتے "رشو خاں، گھر کا حکیم ڈاکٹر لاؤ" وہ دوڑ کر کتاب اٹھا لاتا اور منشی حامد حسن اطمینان کے ساتھ جیب سے عینک نکال کر آنکھوں پر لگاتے۔ پھر یوں ہی ذرا ورق گردانی کے بعد بیمار کی دوا تجویز کرتے کیونکہ کتاب کی عبارت بالکل ان کی سمجھ میں نہ آتی تھی۔ البتہ بیماریوں اور دواؤں کے نام وہ پڑھ لیا کرتے تھے۔

اور ایسے سور کا گوشت کھانے سے اس قسم کی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔"

"آپ کا خیال ہے کہ میں موٹا ہو رہا ہوں!"

"جی ہاں، مٹاپا ضرور آرہا ہے۔"

"لیکن میں ایسا مٹاپا نہیں چاہتا جو خارش اور بدنمائی بھی ساتھ لائے۔"

"جی ہاں، وہ تو میں بھی سمجھتا ہوں، مگر یہ سب چیزیں جلد ہی دور ہو جائیں گی۔"

"اور اگر اور بڑھ گئیں؟"

"ایسا نہیں ہوگا۔"

"اور میری رائے میں ایسا ہی ہوگا۔ مہربانی کر کے آپ دوا کا کوئی آثار سوچ رکھیے اور بہتر یہی ہے کہ آپ مجھے موٹا نہ کریں، دبلا ہی رہنے دیں۔"

"مگر دبلا آدمی کچھ شاندار نہیں ہوتا، جیسا کہ آپ کو خود بھی تجربہ ہے۔"

"لیکن تن درست تو ہوتا ہے۔ حامد حسن خاں صاحب خدا کے لیے مجھے جلدی دبلا کر دیجیے۔ یہ نہیں ہو سکتا تو اب اور زیادہ موٹا ہونے ہی سے روک دیجیے۔"

منشی حامد حسن پر ایک سنجیدہ قسم کی خاموشی طاری ہوگئی۔ وہ سوچنے لگے صدیق بیگ ٹھیک ہی تو کہہ رہے ہیں۔ نہیں یقیناً میرے علاج سے مٹاپے کی یہ بیماری پیدا ہوئی ہے یہ مٹاپا نہیں سوجن ہے اور اس کا روکنا بہت ضروری ہے۔ انھوں نے فوراً گھر کا حکیم "ڈاکٹر" اٹھایا، اور مطالعہ میں مصروف ہو گئے۔ لیکن کئی گھنٹے کی چھان بین کے بعد بھی انھیں اپنے سامنے کی دشواری کا کوئی حل نظر نہ آیا۔

صدیق بیگ شام تک پلنگ پر ہی پڑے رہے اور لمحہ بہ لمحہ موٹے ہوتے گئے، آنکھیں بند ہوگئیں، منہ بہت بھاری ہوگیا۔ ہاتھ پاؤں جلندر کے بیمار کی طرح پھولتے چلے گئے۔ منشی حامد حسن ان کی حالت دیکھ کر اب سچ مچ گھبرانے لگے۔ صدیق بیگ بار بار انھیں بلا کر ہاتھ دکھاتے اور اندھے ہوئے لہجہ میں کہتے "حامد حسن صاحب، ابھی مہینے شادی ہوئی تھی میری۔ بتائیے میں بچ سکوں گا، یا اسی طرح ورم آتے آتے میرا بدن پھٹ جائے گا۔"

"گھبرائیے نہیں، خدا کو نہ بھولیے!"

"میں خدا کو بھول نہیں رہا، بہت زیادہ یاد کر رہا ہوں، مگر بتلائیے میرا انجام کیا ہوگا؟"

منشی حامد حسن گھبرا کر ڈیرے سے نکل آئے اور باہر جہاں ٹاٹ کا کتا زمین پر پڑا سو رہا تھا، چپ چاپ آ کر کھڑے ہو گئے۔ قریب ہی الاؤ پر دو تین گونڈ بیٹھے چلم پی رہے تھے اور بہت آہستہ آہستہ باتیں بھی کرتے جا رہے تھے۔ ایک بولا "منشی جی نے صاحب کو پہلے تو بھلاواں کھلا کر بھلا دیا اور اب بغلیں جھانکتے پھر رہے ہیں۔ اگر انھیں چرونجی نہ پلائی گئی اور بدن پر اس کا لیپ نہ کیا گیا تو . . . . "

منشی حامد حسن کو فوراً یاد آگیا کہ حلوے میں واقعی بھلاواں شامل ہے اور اس کا سب سے پہلا تجربہ صدیق بیگ پر ہی ہوا ہے۔ ممکن ہے اس کے تیار کرنے میں کوئی غلطی ہوگئی۔ وہ ڈیرے میں گئے اور صدیق بیگ کا ہاتھ تھام کر بولے "بالکل مت گھبرائیے۔ اب آپ کی بیماری کا سبب مجھے معلوم ہو چکا ہے اور میں ابھی موٹر بھیج کر اس کا تریاق منگوا رہا ہوں۔ کل تک آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔ یہ سب سور کے گوشت کا فساد ہے بالکل مت گھبرائیے۔"

اور صدیق بیگ ان کی اس ہمدردی پر رو پڑے۔ موٹے موٹے قطرے ان کی مُندی ہوئی آنکھوں سے نکل کر رخساروں پر بہنے لگے۔ باہر سے ہینڈل گھمانے کی آواز آرہی تھی۔ ٹرک کا ڈرائیور اگلی سیٹ پر بیٹھا پٹرول کی چابی گھما رہا تھا اور کلینر پوری طاقت سے ہینڈل مارنے کی کوشش کر رہا تھا۔ آخر موٹر اسٹارٹ ہوگئی، اور منشی حامد حسن، صاحب کی اور زیادہ دل جوئی کرنے لگے۔

"اس مدت میں آپ اتنی بہت سی لکڑیاں کیوں کر نکال لے جائیں گے جنگل سے؟"

"میں نے قریب ہی ایک جگہ اسٹاک کر لیا ہے۔ دو ٹرک دن رات مال باہر نکال رہے ہیں۔ ہر سال میں ایسا ہی کیا کرتا ہوں اور میرے آدمی برسات بھر وہاں حفاظت کے لیے موجود رہا کرتے ہیں۔ کبھی کبھی میں بھی پھیرا لگا جاتا ہوں۔"

"پھر بھی میں سمجھتا ہوں کہ آپ کو برسات کے بعد دسمبر تک کی توسیع ضرور ملنی چاہیے۔"

"شکریہ آپ کی اس عنایت کا!"

"آپ مجھے اپنی اپلی کیشن دے دیجیے۔"

منشی حامد حسن نے پھر ایک بار صدیق بیگ کا شکریہ ادا کیا۔ اسی وقت رشو خاں نے اطلاع کی کہ کھانا تیار ہے۔

"کھانا منگایا جائے حضور؟" منشی حامد حسن نے عاجزی سے پوچھا

"بالکل منگائیے۔" صدیق بیگ نے مسکراتے ہوئے کہا۔

کھانے پر ذرا بے تکلفی سے گفتگو شروع ہوئی اور صدیق بیگ نے بات چیت کا رخ علاج معالجے کی طرف موڑ دیا۔

"میں نے سنا ہے آپ حکیم بھی ہیں۔ میرا کلرک تو آپ کو گھر کا حکیم ڈاکٹر ہی کہتا ہے!"

"حکیم کیا ہوں،" منشی حامد حسن انکسار کے ساتھ بولے۔ "بس یوں سمجھ لیجیے کہ بدنام کنندہ ——"

"جی ہاں میرا مطلب بھی یہی ہے۔ مجھے آپ سے اپنے متعلق کچھ مشورہ کرنا تھا۔"

"ضرور، ضرور، کیا بات ہے، میں دل و جان سے حاضر ہوں۔"

"میں دبلا بہت ہوں۔ اسی وجہ سے ماتحت نگاہ میں نہیں لاتے علاج سے وزن تو گھٹ جاتا ہے، بڑھتا بالکل نہیں۔"

"اطمینان رکھیے آپ موٹے ہو جائیں گے۔ میں آپ کو ایک خاص قسم کا حلوہ کھلاؤں گا اور جلد ہی آپ کے بدن پر گوشت آ جائے گا۔"

"پھر صبح کو ذرا میرا معائنہ کر لیجیے۔"

"میں آپ کا ہاتھ دیکھ کر ہی سب حال معلوم کر لوں گا۔"

اگلے دن منشی حامد حسن نے سویرے ہی صدیق بیگ کو جگا دیا اور کچھ پڑھ کر ان کا داہنا ہاتھ دیکھ کر سوالات کا سلسلہ شروع کر دیا۔

"کمر اور پنڈلیوں میں درد رہتا ہے؟"

"جی ہاں۔" صدیق بیگ نے عقیدت مندی کے ساتھ جواب دیا۔

"پیشاب سے پہلے ——— ؟"

"جی ہاں، جی ہاں آپ بالکل ٹھیک سمجھے۔" صدیق بیگ نے اچھل کر کہا۔

"اور رات کو ——— ؟"

"یہ بھی ٹھیک ہے، میں سمجھتا ہوں حامد صاحب آپ نے چور پکڑ لیا ہے۔ آپ آج ہی سے حلوہ شروع کرا دیجیے۔"

جانے سے قبل ہی بہت تھوڑی مقدار میں صدیق بیگ کو حلوہ کھلایا گیا۔ انھوں نے چار دن یہیں قیام کا پروگرام بنا لیا، تاکہ منشی حامد حسن دوا استعمال کرنے کے دوران میں بھی ان کو دیکھتے رہیں۔ ناشتہ کرنے کے بعد صدیق بیگ جنگل کا معائنہ کرنے چلے گئے اور دوپہر کا کھانا انھوں نے ایک اور ٹھیکہ دار کے ڈیرے پر کھایا، جو حکیم تو نہ تھا لیکن اپنا کام چلانے کی بہت سی حکمتیں جانتا تھا۔ دن چھپے واپسی ہوئی اور منشی حامد حسن کے پوچھنے پر انھوں نے بتایا کہ طبیعت پر ذرا گرانی رہی اور پانی بھی کئی بار پینا پڑا۔

"کوئی بات نہیں۔" منشی حامد حسن بولے۔ "دوپہر کے کھانے میں کیا تھا؟"

"مور کا گوشت۔"

"افوہ، مور بہت گرم ہوتا ہے۔ پیاس اسی وجہ سے لگی ہے۔ اس وقت کھانے میں آپ کو میٹھا دہی کھلاؤں گا۔"

رات کو سوتے وقت حلوے کی ایک خوراک اور کھلائی گئی۔ صبح کو جب صدیق بیگ اٹھے ہیں تو ان کے منہ اور آنکھوں پر کافی سوجن تھی، جسم پر جگہ جگہ چیونٹیاں سی رینگ رہی تھیں اور انھیں بار بار کھجانا پڑتا تھا اور جہاں کھجایا جاتا تھا، وہیں ورم آ جاتا تھا۔

فوراً ہی منشی حامد حسن کو متوجہ کیا گیا، وہ دیکھ کر بہت گھبرائے اور پھر بولے "یہ حلوہ تیاری بہت لاتا ہے مگر یہ خارش غالباً مور کے گوشت کی گرمی کی وجہ سے ہوئی ہے۔ بات یہ ہے کہ برسات کے موسم میں مور سانپ بہت کھاتا ہے،

مدھیہ پردیش اور بمبئی کے اطبّاء کے اجلاس کی تجاویز

مدھیہ پردیش اور بمبئی اسٹیٹ کے اطباء کا ایک مشترکہ کنونشن ۲۰ مارچ ۵۷ء کو برہانپور میں منعقد ہوا، جس میں بعض اہم تجاویز پاس کی گئیں۔ یہ تجاویز تاخیر سے موصول ہونے کی بنا پر "ہمدرد صحت" میں اب شائع کی جا رہی ہیں۔ (ادارہ)

تجاویز

تجویز ۱: مدھیہ پردیش اور بمبئی صوبہ کے نمائندہ اطباء کا یہ اجلاس حکومت مدھیہ پردیش اور حکومت بمبئی سے پُرزور اور متفقہ مطالبہ کرتا ہے، کہ سابقہ ایکٹ آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم آف میڈیسن میں فوری طور پر حسب ذیل بنیادی تبدیلیاں کی جائیں۔

(الف) ڈویژن وار انتخاب کیا جائے، کیونکہ مدھیہ پردیش اور بمبئی اسٹیٹ نہایت ہی وسیع علاقوں پر مشتمل ہے۔ اگر موجودہ سسٹم جاری رکھا گیا تو ایک طبیب کو الیکشن لڑنے میں کافی مسافت طے کرنی ہوگی اور کافی زیر بار ہونا پڑے گا۔

(ب) ہر ڈویژن سے کم از کم ایک طبیب کا انتخاب عمل میں لایا جائے۔

(ج) طبیب کو صرف طبیب ووٹ دیں، جیسا کہ یوپی میں رائج ہے، تاکہ طبیب آئینی دفتی حقوق کا تحفظ کر سکیں۔

(د) رجسٹریشن دوبارہ کھولا جائے اور یکم نومبر ۵۶ء (جس دن جدید مدھیہ پردیش کی تشکیل ہوئی ہے) تک دس سالہ پریکٹس کرنے والوں کو رجسٹر کیا جائے۔

(س) نرواسی اطباء کو ٹیکنیکل وجوہ کی بنا پر مراعات دی جائیں۔

محرک: جناب حکیم محمد انور صاحب (برہان پور) جنرل سکریٹری ایم پی طبی کانفرنس

مؤید: جناب حکیم ظہور محمد صاحب برہان پور

تجویز ۲: (الف) مدھیہ پردیش یونانی طبی کانفرنس مدھیہ بھارت طبی ایسوسی ایشن اور بمبئی اسٹیٹ طبی کانفرنس کے اطباء کا یہ مشترکہ کنونشن مدھیہ پردیش ہیلتھ منسٹری سے درخواست کرتا ہے کہ صوبجات کی جدید تشکیل کے پیش نظر بھوپال کونسل اور مدھیہ بھارت کے بورڈ آف آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم آف میڈیسن کو باہم ملا کر ایک بورڈ کی تشکیل کر دی جائے، جس میں مدھیہ پردیش اور بھوپال کے وید اور حکیم صاحبان کو بھی نامزد کر لیا جائے۔ اس طرح ایک صوبائی بورڈ کی تشکیل عمل میں آجاتی ہے۔ اس بورڈ کا فرض ہوگا کہ گورنمنٹ کے قوانین کے تحت وید اور حکیموں کی رجسٹریشن اور الیکشن کے قوانین میں حسب حال مناسب ترمیم کرے۔

(ب) ملحقہ علاقہ بمبئی اسٹیٹ اور مدھیہ پردیش میں جو اطباء اس وقت ملازمت پر ہیں انھیں [illegible] کلاس میں رجسٹرڈ کیا جائے۔ ان کا گریڈ بحال رکھا جائے اور ان کے حقوق کا تحفظ کیا جائے۔

(ج) ان اطباء کو بجٹ کے مطابق فوری طور پر ادویات سپلائی کی جائیں، کیونکہ ان دواخانوں میں فی الحال ادویات ملنے میں کافی مشکلات پیش آرہی ہیں۔

محرک: جناب حکیم محمد انور صاحب جنرل سکریٹری

تجویز ۳: مدھیہ پردیش اور بمبئی اسٹیٹ کے اطباء کا یہ نمائندہ اجلاس جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب بھوپالی مؤلف مرج البحرین، جناب شفاء الملک حکیم رشید احمد خاں صاحب بھوپالی، جناب حکیم اسد اللہ خاں صاحب بھوپالی اور جناب حکیم حافظ عبدالرقیب خاں صاحب بھوپال کی وفات حسرت آیات پر اپنے شدید رنج و غم کا اظہار کرتا ہے۔ اُن کے پسماندگان سے دلی ہمدردی کا اظہار کرتا ہے اور اُن کے سانحۂ ارتحال کو فن کا ایک ناقابلِ تلافی نقصان تصور کرتا ہے، نیز حکیم اسد اللہ خاں صاحب کی موت جن پُراسرار حالات میں ہوئی، اس کی بنا پر یہ جلسہ حکومت سے مطالبہ کرتا ہے کہ ان کی موت کے اسباب کی پوری تحقیقات کرے اور نتائج تحقیقات عوام کی اطلاع کے لیے اخبارات میں شائع کرائے۔

محرک: جناب حکیم سید علی کوثر چاندپوری (بھوپال)

تجویز ۴: یہ نمائندہ اجلاس طے کرتا ہے کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا آئندہ سالانہ اجلاس برہانپور میں منعقد کیا جائے اور اس سلسلہ میں جنرل سکریٹری صاحب سے باضابطہ خط و کتابت کی جائے۔ جلسہ ہذا مقامی طبی کانفرنس کو یہ اختیار دیتا ہے کہ وہ اس سلسلہ میں تعین امور بمشورہ جنرل سکریٹری آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کرے اور پورے پورے انتظامات ضابطہ کے تحت عمل میں لائے۔

محرک: جناب حکیم عبدالحیٔ صاحب (دھولیہ)

تجویز ۵: یہ نمائندہ اجلاس "بھوپال طبیہ کالج" اور "بمبئی طبیہ کالج" کے دوبارہ اجراء کے لیے وہاں کی صوبائی حکومتوں سے پُرزور مطالبہ کرتا ہے، کیونکہ مقامی حکومتوں نے ان دونوں کالجوں کو بند کر کے قدیم طب یونانی کی بقا اور ترقی کی فضا باقی نہیں رکھی اور اس قدیم طب کو جس سے عوام کو بیکراں فوائد پہنچ رہے ہیں، نقصان پہنچانے کی غیر منصفانہ کوشش کی ہے، خاص طور پر ان حالات میں جبکہ ان کالجوں کے مصارف کا بہت زیادہ بوجھ حکومتوں پر نہیں تھا اور دونوں کالج ہر سال عوام کی خدمت کے لیے بہت سے معالج پیدا کر دیا کرتے تھے۔ ان حالات میں مدھیہ پردیش اور صوبہ بمبئی کا یہ نمائندہ اجلاس صوبائی حکومتوں سے پُرزور مطالبہ کرتا ہے، کہ دونوں کالجوں کی از سر نو تنظیم کرنے کا فوری اقدام کرے۔

محرک: جناب حکیم محمد انور صاحب جنرل سکریٹری ایم پی طبی کانفرنس (برہانپور)

اس کنونشن میں عارضی انتخابات تک مدھیہ پردیش کے لیے حسب ذیل عہدیداران کا انتخاب عمل میں آیا:-

عہدہ	نام
صدر	حکیم عدنان خاں صاحب بھوپال
نائب صدر	حکیم طاہر علی صاحب طیبی دواخانہ۔ اندور۔ حکیم ناصر الدین صاحب برہانپور۔ حکیم محمد مظفر صاحب بھیلسہ۔
جنرل سکریٹری	حکیم محمد انور صاحب برہانپور
سکریٹری	حکیم صلاح الدین صاحب فائق۔ برہانپور
جائنٹ سکریٹری	حکیم طاہر علی صاحب سیفی دواخانہ۔ اندور۔ حکیم فخر الدین صاحب [illegible]

فکاہات !!!!!!

۱۔ خیالات ڈاڑھی کی طرح ہوتے ہیں۔ جب تک کہ باہر نہ نکلیں ان کا پتہ نہیں چلتا (والیٹر)

۲۔ پیٹ بھرے تو ہڈیاں دم لیں۔ (انگریزی کہاوت)

۳۔ فوج پیٹ کے بل آگے بڑھتی ہے۔ (نامعلوم)

۴۔ قدرت نے ہر چیز کا کس خوبصورتی سے انتظام کیا ہے۔ دنیا میں آتے ہی بچہ کو دیکھ بھال کے لیے ایک ماں مل جاتی ہے۔ (جولے مائیکل)

۵۔ میری شرمندگی کی انتہا نہ رہی جب پیدا ہوتے ہی بستر پہ ایک خاتون کو دیکھا۔ (ولسن مزنر)

۶۔ پیدائش پہلی اور شدید ترین مصیبت ہے (ایمبروس بیرس)

۷۔ ہم سب اسقاط کا نتیجہ ہیں۔ لیکن کچھ کا سقوط حمل قرار پانے کے تین ماہ بعد ہو جاتا ہے اور کچھ کا پیدائش کے سو سال بعد (سیموئل بٹلر)

۸۔ بینک بیلنس اور گنج پن کے میل سے عزت پیدا ہوتی ہے۔ (اسپروس پیرس)

۹۔ ایک بچہ کی پیدائش کے وقت تین جنگوں سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ (یوری پائیسڈیس)

۱۰۔ بعض لوگ اپنے ملک کو خون دیتے ہیں اور بعض پستہ۔ (گیلیٹ برگیس)

۱۱۔ بعض اوقات بہترین خون بے وقوف کے جسم میں ہوتا ہے یا پھر کے۔ (آسٹن اومیلی)

۱۲۔ جتنی بار آدمی بحث کرتا ہے اتنی ہی بار جگر سے خون کا ایک قطرہ کم ہو جاتا ہے۔ (فارسی کہاوت)

۱۳۔ سخت بخاروں میں جب شریانیں خون کے جوش سے پھٹی جاتی ہوں اور خون دماغ کی طرف بڑھنے کے لیے زور لگا رہا ہو، جسم میں صفراوی اعدد سرے مضر مادے زور لگا رہے ہوں تو عام سمجھ کی بات ہو کہ خون بہنا ضروری ہے۔ (والیٹر)

۱۴۔ چقندر میں خون کہاں؟ (انگریزی کہاوت)

۱۵۔ تمام بیماریوں کے اسباب خون میں ملتے ہیں (عبرانی کہاوت)

۱۶۔ خون پانی سے گاڑھا ہوتا ہے (جوشیا ٹیٹل) اپنا مارے چھاؤں میں ڈالے۔

۱۷۔ کاش مرتے وقت حضرت آدم کی پوری پسلیاں ہوتیں اور بیوی نہ ہوتی

۱۸۔ ہماری تعمیر بھی ایسی عجیب ہے کہ اگر اصل ڈھانچہ میں ایک ذرہ بھی غلط ہو جائے تو زندگی بھر چین نہ ملے۔ (ولیم گوڈون)

۱۹۔ (آدمی کیا تھا)، ایک چیتھڑا، ایک ہڈی اور بالوں کا ایک گچھا (کپلنگ)

۲۰۔ انسان چلتے پھرتے پرزوں کا ایک عجیب و غریب مجموعہ۔ (کرسٹو فر مارے)

۲۱۔ لالچی کے لمبے ہاتھ (جیمس کیلی)

۲۲۔ جسم تیس اور پینتیس سال کی عمر کے درمیان اوج پر ہوتا ہے اور دماغ انچاس سال کی عمر میں۔ (ارسطو)

۲۳۔ آرام کی کثرت سے جسم کی طرح دماغ بھی ناکارہ ہو جاتا ہے (ڈکنس)

۲۴۔ جسم اور دماغ میاں بیوی کی طرح ایک ساتھ نہیں مرتے

۲۵۔ بونے کو سب بونے دکھائی دیتے ہیں۔ (جرمن کہاوت)

۲۶۔ موٹے جسم چھوٹے دماغ۔ (شیوانت اور فلیچر)

۲۷۔ جسم جتنے خیالی طور پر ناکارہ ہوتے ہیں اتنے ہی حقیقی ناکارہ ہیں۔ لیکن دماغ جتنے زیادہ لوگوں کے درست سمجھے جاتے ہیں اس سے کہیں کم ٹھیک ہوتے ہیں۔ (بی سی۔ یمن برگ)

۲۸۔ مردے مہیا کرنے والا۔ قبر کے کیڑوں کا ڈاکو۔ نوجوان ڈاکٹروں کو مہیا کرنے والا جو پرانے ڈاکٹر گورکن کے حوالے کر چکے (ایمبروس بیرس)

۲۹۔ مقدمہ باز، جو اپنی ہڈیاں بچانے کے لیے اپنی کھال دے دے

نونہال

نونہال بے بی ٹانک

شیرخوار اور بڑے بچوں کی دیکھ بھال اور پرورش

ایک نوزائیدہ بچے کو ماں کے خون سے غذا حاصل ہوتی رہتی ہے، جس میں ماں کے جسم، غذا اور انہضامی عمل کے ذریعہ حاصل شدہ تمام ضروری اجزا موجود ہوتے ہیں۔ اس کا اپنا نظامِ ہضم پیدائش کے وقت مکمل نہیں ہوتا اور حیاتِ نو زندگی میں نشو و نما کی ضروریات کے مطابق کرنے کے لیے اس کو بڑھانا اور ماحول سے ہم آہنگ کرنا پڑتا ہے۔ اسی لیے یہ نازک اور جلد خراب ہو جانے والا ہوتا ہے۔ بچے کے نظامِ ہضم کو اگر صحت مند حالت میں رکھا جائے تو بچے کی نشو و نما بھی صحت مند ہوگی اور اس نظام کی خوبی یا خرابی ہی پر بڑے ہو کر صحت مند اور مضبوط یا کم زور اور بیمار ہونے کا انحصار ہوگا۔

ایک مقولہ ہے کہ "بچہ انسان کا باپ ہوتا ہے" اس لیے یہی ایسا زمانہ ہوتا ہے جو نہ صرف کسی فرد کے لیے یا مستقبل کے آدمی کے لیے بنیادی اہمیت رکھتا ہے بلکہ پوری قوم کے لیے اہم ہوتا ہے کیوں کہ قوم کی قوت افراد ہی کی قوت کا مجموعہ ہوتی ہے۔

اگرچہ ماں کا دودھ شروع شروع میں غذا کی حیثیت سے بہترین ہوتا ہے لیکن جلدی ہی بچے کی بڑھوتری کی جملہ ضروریات پوری کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے بلکہ بعض اوقات شروع ہی سے ماں کا دودھ ناکافی یا مضر ہو جاتا ہے اگر ماں صحت مند نہ ہو یا اسے کافی غذا نہ ملے۔ دودھ میں قدرتی طور پر فولاد اور وٹامن سی کی کمی ہوتی ہے اور خون کے سرخ خلیات کی پیدائش اور بیماریوں کے جراثیم سے حفاظت کے لیے ان ہی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے۔ جوں جوں جسم بڑھتا ہے اس کی ضروریات میں بھی اضافہ ہوتا رہتا ہے اور محض دودھ ان کو پورا نہیں کر سکتا۔

علاج الاطفال کی سائنس میں بچے کی غذائی ضروریات کو اہم مقام حاصل ہے۔ سائنس کی روشنی میں ان ضروریات کا مطالعہ ہونا چاہیے اور ان کو پورا کرنا چاہیے۔ ایسی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے "نونہال بے بی ٹانک" جیسا سائنٹفک بنیاد پر متوازن مرکب مناسب

رہتا ہے۔

نونہال بے بی ٹانک کے اجزا اور ان کے خواص:

۱۔ وٹامن اے: نشو و نما میں مدد پہنچاتا ہے، تنفس اور انہضام کے افعال کو درست رکھتا ہے اور آنکھوں کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ اگر یہ کم ہو تو وزن کم ہو جاتا ہے، بیماری کے خلاف قوتِ مدافعت کم زور ہو جاتی ہے، بڑھوتری نہیں ہوتی، بینائی کم زور ہو جاتی ہے، جلد پر خشکی آجاتی ہے اور پپڑیاں جم جاتی ہیں۔

۲۔ وٹامن بی (تھیامین):۔ اعصاب کو قوت بخشتا ہے، نشاستے والی غذاؤں کو ہضم کرتا ہے اور چاول خوروں کی بیماری "بیری بیری" کو دور کرتا ہے۔ اس کی کمی سے اعصاب اور دورانِ خون متاثر ہوتے ہیں۔ افسردگی، قبض، بلڈ پریشر میں ضعف اور فالج جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

۳۔ وٹامن بی (کمپلیکس):۔ جس کے اجزا ریبوفلاوین اور نیاسینامائڈ ہوتے ہیں۔ خلیوں سے آکسیجن کے اخراج اور پروٹینی اور کاربو ہائڈریٹ کے استحالے میں مدد پہنچاتا ہے اور مکئی خوروں کے جلدی مرض پلاگرا (جلد کا کھردرا ہو جانا) اور منہ اور حلق کے مرض اسپرو کو دور کرتا ہے۔ اس کی کمی سے ہونٹوں اور منہ میں سوزش ہو جاتی ہے، جلد اور آنکھوں میں خارش ہونے لگتی ہے، نظامِ ہضم خراب ہو جاتا ہے، قلتِ خون اور جنون تک کی نوبت آجاتی ہے۔ بچوں کے اسہال روکتا ہے، ایامِ حمل کی متلی اور دردِ شقیقہ میں سر کو سکون بخشتا ہے۔

۴۔ نیاسینامائڈ:۔ جلد کو نرم کرتا ہے، ناقص تغذیہ کو قوت بخشتا ہے، نکوٹینک ایسڈ کے مقابلے میں زیادہ مفید ہوتا ہے کیوں کہ اس سے خون کی نالیوں میں پھیلاؤ اور دورانِ خون میں تیزی پیدا نہیں ہوتی۔

۵۔ وٹامن سی (ایسکاربک ایسڈ) جسم کو چھوت کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے، اور سمندری لوگوں کے مرض "اسکروی" کو دور کرتا ہے۔ اس کی کمی سے مسوڑھے سوج جاتے ہیں۔ معدے کی غشائے مخاطی سے خون بہنے لگتا ہے، بھوک اُڑ جاتی ہے، قلتِ خون کی شکایت ہو جاتی ہے اور جوڑوں پر سوجن ہو جاتی ہے۔

موسم گرما میں استعمال ہونے والے عام شربت

ذیل میں ان عام شربتوں کے نام و خواص درج کیے جا رہے ہیں، جو گرمیوں میں بہت سے لوگ استعمال کرتے ہیں۔ ہمدرد دواخانہ میں ان شربتوں کو خاص اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے۔

نام شربت	خواص	قیمت فی بوتل نئے پیسے	قیمت فی بوتل روپے
سکنجبین بزوری	صفراوی بخاروں کے لیے مفید ہے۔ جگر اور تلی کے فضلات کو خارج کرتی ہے۔ ۲ تولہ سکنجبین عرق گاؤزباں یا سادہ پانی سے استعمال کریں۔	۲۵	۲
سکنجبین سادہ	صفراوی حدت کو توڑتی ہے۔ پیاس کو زائل کرتی ہے۔ ۲ تولہ سکنجبین، عرق گاؤزباں ۱۲ تولہ یا سادہ پانی میں ملا کر استعمال کریں۔	۲۵	۲
سکنجبین لیموں	صفراوی قے اور دستوں کو روکتی ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔ ۲ تولہ سکنجبین، مثل سکنجبین سادہ استعمال کریں۔	۲۵	۲
سکنجبین نعناع	صفراوی حدت کو توڑتی ہے۔ ہضم غذا میں مدد دیتی ہے۔ ۲ تولہ سکنجبین نعناع مثل سکنجبین سادہ استعمال کریں۔	۲۵	۲
شراب القالمین	دل و دماغ کو فرحت دیتی ہے۔ پیاس کو بجھاتی ہے۔ ۴ تولے میں صرف برف پگھلا کر ڈال دیں اور ایک ایک گھونٹ پییں۔	۰	۴
شربت انار شیریں	دل و جگر کو قوت دیتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔ خون اور دستوں کو روکتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت عرق گاؤزباں ۱۲ تولہ کے ساتھ استعمال کریں۔	۲۵	۲
شربت اناناس	قلب کو قوت دیتا ہے۔ تفریح پیدا کرتا ہے اور مدر بھی ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت عرق گاؤزباں ۱۲ تولہ یا پانی میں ملا کر استعمال کریں۔	۲۵	۲
شربت بادام	نہایت خوش ذائقہ ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔ مقوی دماغ ہے۔ خشکی دور کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت پانی میں ملا کر استعمال کریں۔	۰	۳
شربت بزوری معتدل	جگر، گردہ و مثانہ کے فضلوں کو ادرار کے ذریعہ خارج کرتا ہے۔ بخار کی حرارت کو دور کرتا ہے۔ ۴ تولہ صبح کو عرق گاؤزباں ۱۲ تولہ کے ساتھ پییں۔	۲۵	۲
شربت بنفشہ	کھانسی، نزلہ، زکام، درد سر اور درد چشم و گوش اور بخار میں مفید ہے۔ سینہ کے امراض میں فائدہ دیتا ہے۔ ۴ تولہ شربت عرق گاؤزباں ۱۲ تولہ کے ساتھ پییں۔	۵۰	۲
شربت بید مشک	دل و دماغ کو طاقت دیتا اور فرحت بخشتا ہے۔ ۲ تولے سے ۴ تولہ تک پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پییں۔	۲۵	۲
شربت خس	مفرح ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ ۲ تولہ سے ۴ تولہ تک پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پییں۔	۲۵	۲
شربت سنگترہ	فرحت دیتا ہے۔ حرارت کو تسکین دینے اور پیاس بجھانے میں بہت مفید ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت ٹھنڈے پانی میں ملا کر استعمال کریں	۵۰	۲
شربت سیب	معدہ اور قلب کو تقویت دیتا ہے۔ نہایت مفرح ہے۔ خفقان کو دور کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزباں ۱۰ تولہ یا عرق گذرہ ۱۰ تولہ میں ملا کر پییں	۲۵	۲
شربت شمسی	یہ شربت آم سے بنایا جاتا ہے۔ دل کو طاقت دیتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ ۴ تولہ شربت میں برف پگھلا کر ڈالیں اور پییں۔	فی سیر	۳
شربت صندل	دل کو تقویت دیتا ہے۔ تفریح بخشتا ہے۔ درد سر جو حرارت کی وجہ سے ہو، دور کرتا ہے۔ ۲ تولہ شربت عرق گاؤزباں ۱۲ تولہ یا عرق مرکب مصفی خون ۱۲ تولہ میں ملا کر پییں	۲۵ فی بوتل	۲
شربت عناب	کھانسی، درد سر اور خون کے جوش میں مفید ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ ۲ تولہ شربت عرق گاؤزباں ۱۲ تولہ یا عرق مرکب مصفی خون ۱۲ تولہ کے ساتھ پییں۔	۲۵	۲
شربت فالسہ	معدہ اور دل کو قوت دیتا ہے۔ جگر کی حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ خون صاف کرتا ہے۔ دستوں کو روکتا اور پیاس بجھاتا ہے۔ ۵ تولہ شربت پانی میں ملا کر پییں۔	۲۵	۲
شربت فواکہ	معدہ و دل کو قوت دیتا ہے۔ اشتہا پیدا کرتا ہے اور قے کو روکتا ہے۔ ۴ تولہ شربت عرق گاؤزباں ۱۰ تولہ عرق بید مشک ۲ تولہ میں ملا کر پییں۔	۵۰	۲
شربت کیوڑہ	دل کو قوت دیتا ہے۔ تفریح پیدا کرتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت ٹھنڈے پانی میں گھول کر استعمال کریں۔	۲۵	۲
شربت گذر	تفریح پیدا کرتا ہے۔ دل کو قوت پہنچاتا ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ خفقان کو دور کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت پانی میں ملا کر استعمال کریں۔	۲۵	۲
شربت گڑھل	حرارت کو تسکین دیتا، قلب کو قوت دیتا اور خفقان کو زائل کرتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزباں ۱۲ تولہ یا پانی میں ملا کر استعمال کریں۔	۲۵	۲
شربت گلاب	قبض کشا اور فرحت بخش ہے۔ ۲ تولہ سے ۴ تولہ تک پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پییں۔	۲۵	۲
شربت لوکاٹ	نہایت فرحت بخش ہے۔ صفرا کی حدت کو تسکین دیتا اور پیاس بجھاتا ہے۔ ۴ تولہ یہ شربت ٹھنڈے پانی میں ملا کر استعمال کریں۔	۲۵	۲
شربت نیلوفر	صفرا کی حدت اور تیزی کو توڑتا ہے اور پیاس بجھاتا ہے۔ ۲ تولہ یہ شربت عرق گاؤزباں ۱۲ تولہ کے ساتھ یا پانی میں ملا کر پییں۔	۲۵	۲

روح افزا کن چیزوں سے بنتا ہے؟

روح افزا کے اجزا

(الف) خلاصۂ روح افزا (ب) مفرح پھولوں کی روح (ج) تازہ پھلوں کا عرق (د) سائٹرک ایسڈ (ہ) سکروز

ان میں سے ہر جز کی تفصیل درج ذیل ہے:

خلاصۂ روح افزا:

یہ خلاصہ بوٹیوں اور بعض ترکاریوں اور پھلوں سے کشید کیا جاتا ہے۔ دراصل روح افزا کی صفات اور دوائی خواص کا انحصار زیادہ تر ان ہی اجزا پر ہے۔ ذیل میں ان کے افعال و خواص استعمال و منافع کا خلاصہ قدیم طب کی مستند تصانیف اور طبِ جدید کی قرابادین ادویہ کی روشنی میں اقتباساً درج کیا جاتا ہے۔

۱۔ تخمِ کاسنی:

"صفرا کے غلبہ (کثرت و جوش) کو روکتا ہے اور کم کرتا ہے۔"
(قانون شیخ الرئیس)

"امتلائے جگر میں یہ ایک مفید دوا بیان کی جاتی ہے۔"
(ہندستان کی دیسی ادویہ، سر آر۔ این۔ چوپڑا)

"چکوری (کاسنی) افرازِ صفرا کو بڑھاتی ہے اور ہاضمہ کو ترقی دیتی ہے۔ وہ مقوی معدہ اور ٹانک ہے" (انڈین میٹریا میڈیکا ہندستانی مخزن ادویہ۔ اے کے ناڈکرنی)

۲۔ خس:

"مفرح و محرک ہے۔ قلب اور دماغ کو طاقت بخشتی ہے" (قانون شیخ الرئیس)
صفراوی بخار، قے، متلی اور شدید حرارت (حرقہ) کو شفا بخشتی ہے چوں کہ یہ ایک ٹھنڈک پہنچانے والی دوا ہے، لہٰذا خیساندہ کی شکل میں بخاروں کی حالت میں یہ ایک خوشگوار، دافعِ حرارت اور تسکین بخش مشروب ہے"
انڈین میٹریا میڈیکا" (ہندستانی مخزن ادویہ از ناڈکرنی)

۳۔ نیلوفر:

یہ گرمی میں تسکین و آرام دیتا ہے اور خواب آور ہے۔ گرمی کے اثر سے پیدا ہو جانے والے دردِ سر میں شفا بخش ہے"
(قانون شیخ الرئیس)

"یہ صفراوی دردِ سر کے لئے شفا بخش ہے۔ گرمی میں ٹھنڈک دیتا ہے اس کی جڑ، پھول، ڈنڈیاں اور پتے بخار کی حالت میں مفرح دمبرد دوا کے طور پر (فرحت اور ٹھنڈک پہنچانے کے لیے) اور مدرِ بول اثر (پیشاب لانے) کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔"
(ہندستان کی دیسی ادویہ از سر چوپڑا)

"اس پودے کے ریشے قابض و حابس (سکیڑ پیدا کرنے والے) ہیں۔ ٹھنڈک پہنچاتے ہیں اور بدن کی جلن کے لیے مفید ہیں۔"
(انڈین میٹریا میڈیکا۔ ہندستانی مخزن ادویہ از ناڈکرنی)

"یہ مزلق (چکنا اور نرم کرنے والا) اور تغذیہ بخش ہے۔ صفرا اور دورانِ سر کو کم کرتا ہے۔" (ڈاکٹر کے این سین گپتا)

۴۔ صندل:

"یہ گرمی سے پیدا ہونے والے اختلاج اور دردِ سر کے لیے مفید ہے کم زور معدہ کو طاقت پہنچاتا ہے۔ (قانون شیخ الرئیس)

"یہ تھکن دور کرتا ہے۔ نظامِ بدن کو تقویت پہنچاتا ہے، پیاس بجھاتا ہے اور شدید حرارت و تپش (حرقہ) کو شفا بخشتا ہے۔"

"اسے پانی کے ساتھ پیس کر اس کا ضماد عام طور پر مقامی ورم پر لگایا جاتا ہے" (ہندستان کی دیسی ادویہ۔ از سر چوپڑا)

"چوبِ صندل مقوی قلب اور قابض امعا ہے" (ہندستان کے دوائی پودے، کرتی کر اور باسو)

"یہ ٹھنڈک پہنچاتا ہے اور مسکن ہے۔ مرضی (جھوٹی) پیاس کی صورت میں اس کا سفوف ناریل کے پانی کے ساتھ دیا جاتا ہے۔

۵۔ گل گاؤ زباں:

"یہ فرحت بخش اور ٹھنڈک پہنچانے والا ہے۔ تازگی بخش اور محرک قلب ہے۔" (قانون شیخ الرئیس)

"یہ اختلاج اور جنون کے لئے شافی ہیں اور تمام مالیخولیائی امراض میں نہایت مفید ہے" ("نفیسی": علامہ نفیس)

۶۔ دھنیا:

"دھنیا کے بیج گھمیری اور دورانِ سر کے لئے شافی ہیں اور گیہ

۶۔ وٹامن ڈی ۲ (کیلشیفرول) جسم کے کیلشیم اور فاسفورس میں توازن قائم رکھتا ہے، ہڈیوں کو بناتا اور مضبوط کرتا ہے، بیماری لگنے سے بچاتا ہے اور کساح (ہڈیوں کی نرمی اور کجی) کو دور کرتا ہے۔ اس کی کمی سے ہڈیوں کی بڑھوتری کم ہو جاتی ہے اور نرم اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ بچوں کی طبیعت میں چڑچڑاپن، کمزوری، دانت نکلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ دیر میں بیٹھنے اور چلنے کے قابل ہوتا ہے۔

۷۔ کیلشیم اور سوڈیم گلیسرو فاسفیٹ: کیلشیم اور فاسفورس جیسی اہم معدنیات مہیا کرتے ہیں اور جسم کو قوت بخشتے ہیں۔

۸۔ شکر مصفیٰ: زود ہضم مٹھاس کے اجزا مہیا کرتی ہے اور آکسیجن کے ساتھ مل کر جسم کو قوت پہنچاتی ہے۔

فارمولا

فی خوراک ۵/۴ سی سی (قریب ایک چائے کا چمچہ) میں:

وٹامن 'اے'، ۲۰۰۰ بین الاقوامی اکائی۔ وٹامن 'بی' ۱، ۰.۳ ملی گرام۔ وٹامن 'بی ۲'، ۰.۶ ملی گرام۔ نیاسین امائڈ ۵ ملی گرام۔ وٹامن 'سی'، ۲۰ ملی گرام۔ وٹامن 'ڈی ۲'، ۵۰۰ بین الاقوامی اکائی۔ کیلیشیم گلیسرو فاسفیٹ ۰.۵ گرام۔ سوڈیم گلیسرو فاسفیٹ ۰.۲۵ گرام۔ شکر حسب ضرورت۔

فوائد

بچوں میں وٹامن کی کمی کے امراض۔ مثلاً عام جسمانی کمزوری، سوکھا، ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہونا، یا ہڈیوں کا جوڑ پر سوج جانا، مسوڑھوں کی سوجن، کھردری جلد، اور نزلہ وزکام وغیرہ کے علاج کے لیے موثر ہوتا ہے۔
ایک شیشی میں تین اونس (۱۵ خوراک) ٹانک ہے۔

قیمت فی شیشی ایک روپیہ

نونہال گرائپ سیرپ

دانت نکلتے وقت عموماً بچوں کے نظام ہضم میں گڑبڑ ہو جاتی ہے، جس کے علاج میں بہت احتیاط سے کام لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہڈیوں کے علاوہ دانتوں کی ساخت کے لیے بھی کیلشیم اور وٹامن ڈی کی خصوصاً ضرورت ہوتی ہے۔ اس زمانے میں جسم پر بہت بار پڑتا ہے۔ بچے چڑچڑے اور پریشان طبیعت ہو جاتے ہیں۔ ان کیفیات کو دور کرنے کے لیے پودینہ جیسی خوشبوئیں اور سوڈیم برومائڈ جیسے مسکنات نہایت موثر ثابت ہوتے ہیں اور بچوں کو پھر ہنس مکھ بنا دیتے ہیں۔ ان مقاصد کے حصول کے لیے نونہال گرائپ سیرپ جیسے مرکبات استعمال کرانا چاہئیں۔

نونہال گرائپ سیرپ کے اجزا اور ان کے خواص

۱۔ عرق پودینہ مقطر: خوشبودار ہونے کے علاوہ دیگر فوائد بھی رکھتا ہے۔ دافع ریاح، مقوی، دافع تشنج اور ہاضم ہوتا ہے۔

۲۔ عرق زیرہ مقطر: دافع ریاح ہے، بچوں کے پیٹ کے اپھارے کے لیے مفید ہے۔

۳۔ روح بادیان: خوشبودار اور دافع ریاح ہوتی ہے، سوڈا بائی کارب کے ساتھ اس کا استعمال بچوں کے اپھارے کے لیے مفید ہے، بلغم خارج کرتی ہے۔

۴۔ روح انیسون: بچوں کے اپھارے میں مفید ہے اور بچوں کی عام ادویات میں بطور بدرقہ کام آتی ہے۔

۵۔ عرق پیپرمنٹ: خوشبودار، دافع ریاح، قدرے جراثیم کش ہوتا ہے، معدے اور آنتوں سے ریاح کو خارج کرتا ہے اور قولنج کو آرام پہنچاتا ہے۔

۶۔ سوڈا بائی کارب: معدے کے تیزابی مادوں کے اخراج کو درست رکھتا ہے، اپھارے اور پیٹ کے درد کو سکون بخشتا ہے، بھوک لگاتا ہے، ضعف معدہ اور دودھ ڈالنے میں نہایت مفید ہے۔

۷۔ سوڈیم برومائڈ: مرکزی اعصاب کو تسکین بخشتا ہے، خواب آور ہے، دماغی ہیجان کے علاج میں مفید ہوتا ہے۔

۸۔ اسپرٹ ایمونیا ایرومیٹک: محرک ہے، دوران خون اور تنفس کو درست کرتی ہے۔ دافع ریاح ہے۔ بلغم خارج کرتی ہے۔

۹۔ اسپرٹ کلوروفارم: گرمی کا احساس پیدا کرتی ہے، دافع ریاح ہے، جسم میں سرخی دوڑاتی ہے۔

۱۰۔ شکر مصفیٰ: جلد جزو بدن ہونے والی مٹھاس مہیا کرتی ہے۔

فارمولا: فی خوراک ۵/۴ سی سی (قریب ایک چائے کا چمچہ) میں۔ عرق پودینہ ۳ قطرے۔ عرق زیرہ ۳ قطرے۔ روح بادیان ۱ قطرہ۔ روح انیسون ½ قطرہ۔ عرق پیپرمنٹ ۱ قطرہ۔ سوڈا بائی کارب ۲ گرین۔ سوڈیم برومائڈ ½ گرین۔ سپرٹ امونیا ایرومیٹک ۱ قطرہ۔ سپرٹ کلوروفارم ۱ قطرہ۔ شکر حسب ضرورت۔

فوائد: نونہال گرائپ سیرپ دانت نکلنے کے زمانے کی تمام تکالیف کا علاج ہے اور بچوں کے قبض، بدہضمی اور اپھارا، معدہ کا درد، دست اور پیچش، نزلہ زکام، جگر اور تلی کا بڑھنا، نیند میں چونکنا، رال بہنا اور پیاس کی شدت کی تیر بہدف دوا ہے۔
ایک شیشی میں تین اونس (۱۵ خوراک) دوا ہے۔ قیمت فی شیشی ایک روپیہ۔

"یہ بخار اور اختلاجِ قلب میں مفید ہے۔" (ہندستان کی دیسی ادویہ چوپڑا)
"اس کا مزہ کسیلا ہوتا ہے اور یہ الکالین اور کاسر ریاح ہے۔"
(انڈین میٹریا میڈیکا۔ ناڈکرنی)

گل بہار:
"یہ اسہال، متلی اور قے بند کرتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے (بھاؤ پرکاش نگھنٹو)
"یہ اعضائے رئیسہ کے لئے تازگی بخش ہے اور طاعون، چیچک اور ہیضہ میں مفید ہے۔" (مخزن الادویہ)

(ج) تازہ پھلوں کا عرق:
"صحت و توانائی اور طاقت کے لئے تازہ پھلوں کا عرق جسم انسانی کی ایک بڑی ضرورت ہے۔ انگور، سنترہ اور مالٹا کا عرق روح افزا کی خصوصیت ہے۔ اس لئے روح افزا سب سے زیادہ اچھا اور فرحت بخش شربت ہے۔

(د) سائٹرک ایسڈ:
جسم کے اندر کاربوہائڈریٹ (یعنی نشاستہ اور شکر) کی ہوائی تکسید میں سائٹرک ایسڈ ایک اہم درمیانی کڑی ہے، جس کے ذریعہ کاربوہائڈریٹ مرکبات کی توانائی جسمانی افعال و وظائف کے لئے حاصل ہوتی ہے۔ چناں چہ سائٹرک ایسڈ استعمال کرنے سے استحالہ کے وہ تغیرات تیز و تند ہو جاتے ہیں جو توانائی کی پیدائش کے لئے ضروری ہیں اور جن سے بدن کو قوتِ عمل حاصل ہوتی ہے۔ اسی مقصد کو حاصل کرنے کے لیے روح افزا میں سائٹرک ایسڈ کافی مقدار میں شامل کیا گیا ہے جس کی بدولت جسم سکروز شکر سے بہ سہولت فوری فائدہ اٹھا کر توانائی اور قوتِ عمل حاصل کر سکتا ہے۔

(و) سکروز شکر:
فوری توانائی حاصل کرنے کے لیے سکروز شکر ایک وافر بیش بہا ذریعہ ہے۔ نظام ہضم میں سکروز کی آب پاشیدگی بہ آسانی ہوکر اس سے گلوکوز اور فرکٹوز حاصل ہوتی ہیں۔ یہ دونوں شکریں جذب ہوکر دوران خون میں داخل ہو جاتی ہیں جن میں سے فرکٹوز والا حصہ بھی گلوکوز پہنچاتا ہے اور اس طرح پوری سکروز گلوکوز ہی کی شکل میں جسم کو حاصل ہو سکتی ہے۔ روح افزا کی ہر خوراک کے اندر ۵ء۶ گرام سکروز موجود ہے جس سے توانائی کی تقریباً ۱۵ء۵ بڑی کیلوری حاصل ہو جاتی ہیں۔ روح افزا کی ایسی دو خوراکوں سے توانائی کی اس قدر کافی مقدار حاصل ہو جاتی ہے جو معمولی آدمی کی تمام ضروریات ½ ۲ گھنٹے تک پوری کر سکتی ہے۔

"روح افزا" کی تیاری

روح افزا کی تیاری میں جدید فن دواسازی کے نہایت ترقی یافتہ طریقوں سے کام لیا جاتا ہے۔ ہر مرحلے میں مخصوص آلات اور مشینیں استعمال کی جاتی ہیں اور ماہرین فن مسلسل کڑی نگرانی رکھتے ہیں۔ پہلے پہلے مرحلوں میں ہاتھ سے چھو کر مطلق کام نہیں لیا جاتا حتیٰ کہ خالی بوتلوں کے دھونے، صاف کرنے، سکھانے اور بھرنے وغیرہ، سب مرحلوں میں مخصوص میکانی آلات اور مشینری سے مدد لی جاتی ہے۔
اصولِ کار یہ ہیں کہ شروع سے آخر تک ہر مرحلے میں صحت و باقاعدگی، صفائی و شائستگی کے ساتھ ناپاکی اور آلودگی کی روک تھام کا پورا اہتمام کیا جاتا ہے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

کے غیر معمولی چڑھاؤ (کثرتِ ریاح) کو روکتے ہیں۔ گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے اختلاج قلب میں شفا بخش ہیں (قانون شیخ الرئیس)

"دھنیا ایک کاسرِ ریاح اور رائحہ بخش (خوشبو اور ذائقہ پیدا کرنے والی) دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مسہل دواؤں کے مروڑ پیدا کرنے والے خواص کی اصلاح کے لئے کام میں لاتے ہیں۔" (برٹش فارمیسوٹیکل کوڈیکس)

"اسے خراشِ حلق، کثرتِ ریاح و نفخ اور بدہضمی میں خیسانده یا جوشانده کے طور پر عام طور سے استعمال کرتے ہیں" (انڈین میٹریا میڈیکا ناڈکرنی)

۷۔ چھڑیلا:

"یہ اختلاج دور کرتا ہے، قے روکتا ہے، معدہ کو تقویت پہنچاتا ہے اور ریاح خارج کرتا ہے۔" (قانون شیخ)

۸۔ انگور:

"یہ بدن کو طاقت و تقویت دیتا ہے۔ جگر اور معدے کے لیے مفید اور ملین اثر رکھتا ہے۔" (قانون شیخ)

۹۔ گاجر:

"یہ جگر کے افعال کو تیز کرتی ہے، پیشاب کی تکلیف دور کرتی ہے۔ گردوں اور مثانہ کو صاف کرتی ہے۔" (مخزن الادویہ)

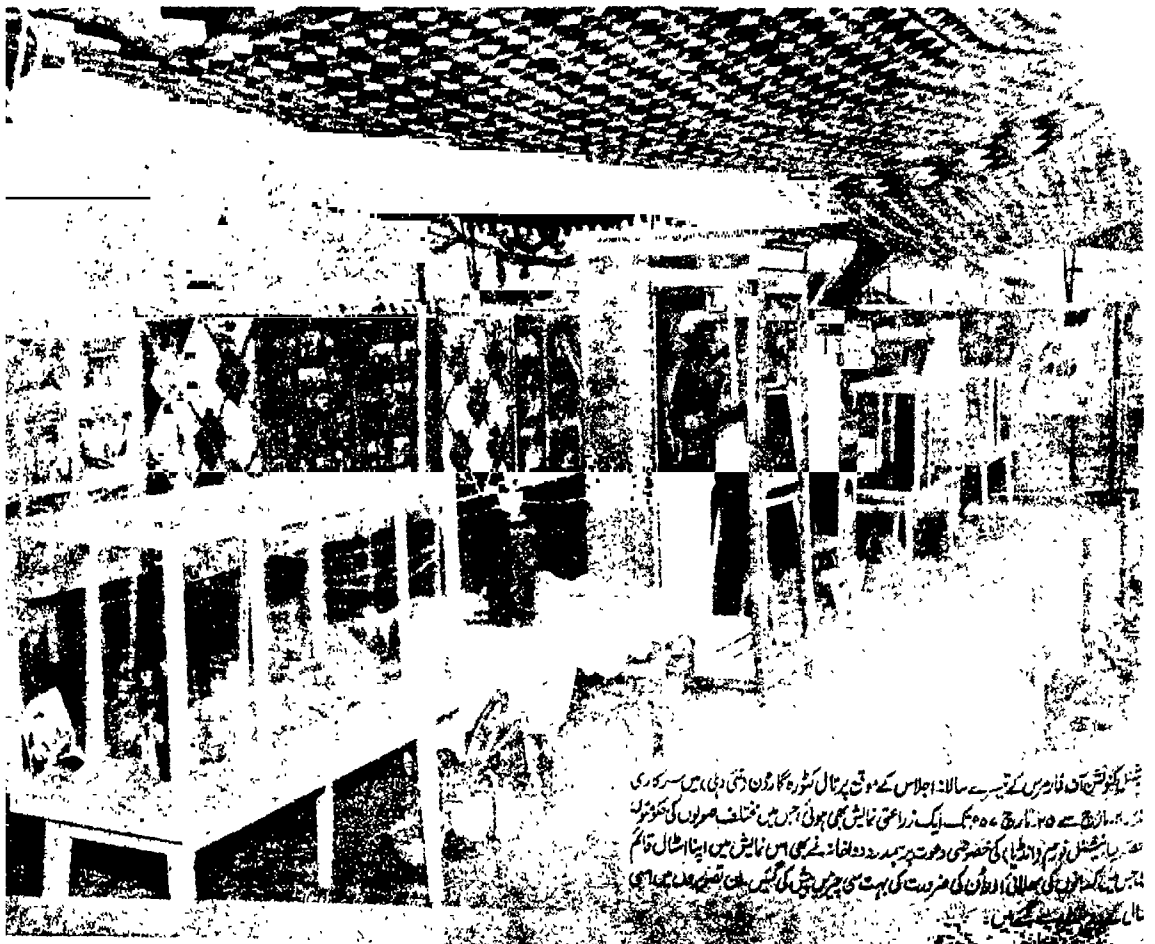
۱۰۔ کدو: "یہ غذا کو جلد جزوِ بدن بناتا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے اور بدن کو ٹھنڈا کرکے تازگی بخشتا ہے۔" (قانون شیخ)

"یہ ملین اور یرقان اور شدید حرارت (بلند درجۂ تپش) میں نہایت نفع بخش ہے۔" (مخزن الادویہ)

"یہ ٹھنڈک پہنچاتا ہے، پیشاب زیادہ لاتا ہے اور دافعِ صفرا ہے اور کبھی مسہلات کے ساتھ اضافۂ اثر کے لئے دیا جاتا ہے۔" (انڈین میٹریا میڈیکا۔ ناڈکرنی)

۱۱۔ تربوز:

"یہ خون اور صفرا کی غیر طبعی حالت کو دور کرتا ہے، بدن کو توانائی بخشتا ہے، پیشاب کی تکلیف دور کرتا ہے اور صفراوی بخاروں میں نہایت مفید ہے۔" (مخزن الادویہ)

"یہ پیاس اور شدتِ حرارت و تپش کو دور کرتا ہے، صفراوی شکایتوں کے لیے مفید ہے۔"

۱۲۔ پالک:

"یہ صفرا کی کثرت کو گھٹا کر درجۂ اعتدال پر لے آتا ہے، قبض دور کرتا ہے۔" (قانون شیخ)

۱۳۔ پودینہ:

"یہ بدن کے اخلاط کو ٹھنڈا کرتا ہے، پسینہ لاتا ہے۔" (قانون شیخ)

"یہ امراضِ قلب میں نہایت نفع بخش ہے، بھوک بڑھاتا ہے، تمثیل غذا (غذا کے جزوِ بدن بننے) میں مدد دیتا ہے۔ قے کو دور کرتا ہے۔"

"پودینہ کی بوٹیاں اباز یری (خوشبودار) کاسرِ ریاح، محرک، دافعِ تشنج، مقوی معدہ اور مدرِ حیض ہوتی ہیں۔" (انڈین میٹریا میڈیکا۔ ناڈکرنی)

۱۴۔ خرفہ:

"یہ صفرا کو اعتدال پر لاتا ہے۔ معدے کی خراش و شدتِ حرارت کو دور کرتا ہے۔" (قانون شیخ)

(ب) ٹھنڈک پہنچانے والے مفرّح پھولوں کی روح

کیوڑہ:

"یہ ٹھنڈک پہنچاتا ہے اور مفرّح ہے، قلب کو تقویت پہنچا کر غشی دور کرتا ہے۔"

"یہ دل و دماغ اور دوسرے تمام اعضا کو تحریک پہنچاتا ہے۔ تھکن اور دھڑکن دور کرتا ہے اور چیچک میں نہایت مفید ہے۔" (مخزن الادویہ)

"کیوڑہ محرک، معرق اور دافع تشنج دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔" (انڈین میٹریا میڈیکا۔ ناڈکرنی)

گلاب:

"یہ صفرا کی زیادتی کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دردِ سر دور کرتا ہے۔" (قانون شیخ)

"یہ جلد کا رنگ چمکا دیتا ہے۔ دل و دماغ کے لئے مفید ہے۔ شدتِ حرارت کو کم کرتا ہے اور مقوی معدہ ہے۔"

"گلاب کی پنکھڑیاں خفیف قابض اثر رکھتی ہیں۔" (برٹش فارماسیوٹیکل کوڈیکس)

موجودہ سکّوں کو اعشاری سکّوں میں بدلنے کی تیار جدول

یہ جدول صرف کسی واحد لین دین کے معاملے میں مقررہ قیمت کے موجودہ سکوں کی حقیقی ادائگی کے موقع پر استعمال کی جائے۔
جب کسی بھی واحد لین دین کے معاملے میں سکوں کی حقیقی ادائگی کے علاوہ کسی دوسرے مقصد کے لیے موجودہ یا نئے سکوں کی قیمت کو کسی دوسرے سکے میں بدلنا مطلوب ہو تو سو نئے پیسوں کو ایک رُپیہ یا سولہ آنے یا ۶۴ پیسے یا ۱۹۲ پائیوں کے برابر ہی ماننا چاہیے۔

آنے	پائیاں	نئے پیسے
۰	۱	۱
۰	۲	۱
۰	۳	۲
۰	۴	۲
۰	۵	۳
۰	۶	۳
۰	۷	۴
۰	۸	۴
۰	۹	۵
۰	۱۰	۵
۰	۱۱	۶
۱	۰	۶
۱	۱	۷
۱	۲	۷
۱	۳	۸
۱	۴	۸
۱	۵	۹
۱	۶	۹
۱	۷	۱۰
۱	۸	۱۰
۱	۹	۱۱
۱	۱۰	۱۱
۱	۱۱	۱۲
۲	۰	۱۲
۲	۱	۱۳
۲	۲	۱۴
۲	۳	۱۴
۲	۴	۱۵
۲	۵	۱۵
۲	۶	۱۶
۲	۷	۱۶
۲	۸	۱۷
۲	۹	۱۷
۲	۱۰	۱۸
۲	۱۱	۱۸

آنے	پائیاں	نئے پیسے
۳	۰	۱۹
۳	۱	۱۹
۳	۲	۲۰
۳	۳	۲۰
۳	۴	۲۱
۳	۵	۲۱
۳	۶	۲۲
۳	۷	۲۲
۳	۸	۲۳
۳	۹	۲۳
۳	۱۰	۲۴
۳	۱۱	۲۴
۴	۰	۲۵
۴	۱	۲۶
۴	۲	۲۶
۴	۳	۲۷
۴	۴	۲۷
۴	۵	۲۸
۴	۶	۲۸
۴	۷	۲۹
۴	۸	۲۹
۴	۹	۳۰
۴	۱۰	۳۰
۴	۱۱	۳۱
۵	۰	۳۱
۵	۱	۳۲
۵	۲	۳۲
۵	۳	۳۳
۵	۴	۳۳
۵	۵	۳۴
۵	۶	۳۴
۵	۷	۳۵
۵	۸	۳۵
۵	۹	۳۶
۵	۱۰	۳۶

آنے	پائیاں	نئے پیسے
۵	۱۱	۳۷
۶	۰	۳۷
۶	۱	۳۸
۶	۲	۳۹
۶	۳	۳۹
۶	۴	۴۰
۶	۵	۴۰
۶	۶	۴۱
۶	۷	۴۱
۶	۸	۴۲
۶	۹	۴۲
۶	۱۰	۴۳
۶	۱۱	۴۳
۷	۰	۴۴
۷	۱	۴۴
۷	۲	۴۵
۷	۳	۴۵
۷	۴	۴۶
۷	۵	۴۶
۷	۶	۴۷
۷	۷	۴۷
۷	۸	۴۸
۷	۹	۴۸
۷	۱۰	۴۹
۷	۱۱	۴۹
۸	۰	۵۰

آنے	پائیاں	نئے پیسے
۸	۱	۵۱
۸	۲	۵۱
۸	۳	۵۲
۸	۴	۵۲
۸	۵	۵۳
۸	۶	۵۳
۸	۷	۵۴
۸	۸	۵۴
۸	۹	۵۵
۸	۱۰	۵۵
۸	۱۱	۵۶
۹	۰	۵۶
۹	۱	۵۷
۹	۲	۵۷
۹	۳	۵۸
۹	۴	۵۸
۹	۵	۵۹
۹	۶	۵۹
۹	۷	۶۰
۹	۸	۶۰
۹	۹	۶۱
۹	۱۰	۶۱
۹	۱۱	۶۲
۱۰	۰	۶۲
۱۰	۱	۶۳
۱۰	۲	۶۴

آنے	پائیاں	نئے پیسے
۱۰	۳	۶۴
۱۰	۴	۶۵
۱۰	۵	۶۵
۱۰	۶	۶۶
۱۰	۷	۶۶
۱۰	۸	۶۷
۱۰	۹	۶۷
۱۰	۱۰	۶۸
۱۰	۱۱	۶۸
۱۱	۰	۶۹
۱۱	۱	۶۹
۱۱	۲	۷۰
۱۱	۳	۷۰
۱۱	۴	۷۱
۱۱	۵	۷۱
۱۱	۶	۷۲
۱۱	۷	۷۲
۱۱	۸	۷۳
۱۱	۹	۷۳
۱۱	۱۰	۷۴
۱۱	۱۱	۷۴
۱۲	۰	۷۵
۱۲	۱	۷۶
۱۲	۲	۷۶
۱۲	۳	۷۷
۱۲	۴	۷۷
۱۲	۵	۷۸
۱۲	۶	۷۸
۱۲	۷	۷۹
۱۲	۸	۷۹
۱۲	۹	۸۰
۱۲	۱۰	۸۰
۱۲	۱۱	۸۱
۱۳	۰	۸۱
۱۳	۱	۸۲

آنے	پائیاں	نئے پیسے
۱۳	۲	۸۲
۱۳	۳	۸۳
۱۳	۴	۸۳
۱۳	۵	۸۴
۱۳	۶	۸۴
۱۳	۷	۸۵
۱۳	۸	۸۵
۱۳	۹	۸۶
۱۳	۱۰	۸۶
۱۳	۱۱	۸۷
۱۴	۰	۸۷
۱۴	۱	۸۸
۱۴	۲	۸۹
۱۴	۳	۸۹
۱۴	۴	۹۰
۱۴	۵	۹۰
۱۴	۶	۹۱
۱۴	۷	۹۱
۱۴	۸	۹۲
۱۴	۹	۹۲
۱۴	۱۰	۹۳
۱۴	۱۱	۹۳
۱۵	۰	۹۴
۱۵	۱	۹۴
۱۵	۲	۹۵
۱۵	۳	۹۵
۱۵	۴	۹۶
۱۵	۵	۹۶
۱۵	۶	۹۷
۱۵	۷	۹۷
۱۵	۸	۹۸
۱۵	۹	۹۸
۱۵	۱۰	۹۹
۱۵	۱۱	۹۹
ایک رُپیہ	۰	۱۰۰

آسانی سے یاد رکھنے کے لیے

نئے پیسے		
۱۰۰ نئے پیسے	=	ایک رُپیہ
۵۰ نئے پیسے	=	۸ آنے
۲۵ نئے پیسے	=	۴ آنے
۱۹ نئے پیسے	=	۳ آنے
۱۲ نئے پیسے	=	۲ آنے
۶ نئے پیسے	=	۱ آنے
۳ نئے پیسے		آدھ آنہ

AY, 1957 Regd. No. D. 158.

THE
Hamdard-e-Sehat
(A Monthly Magazine on Hygiene and Social Health

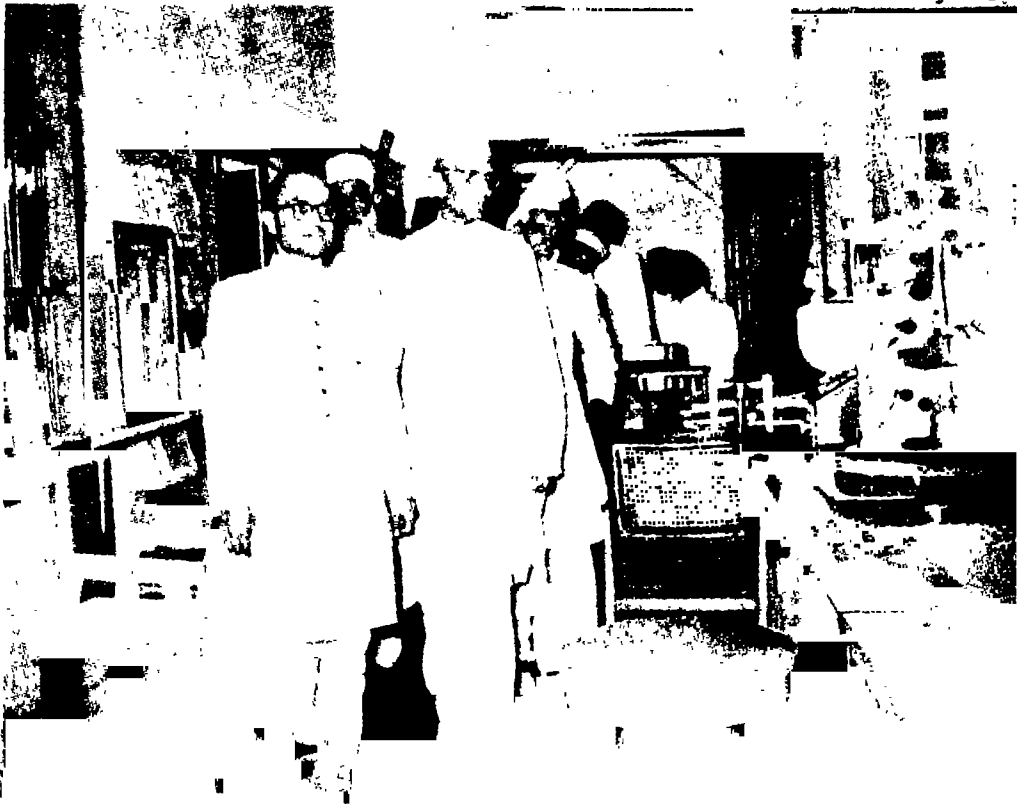
فی پرچہ چار آنے | جون ۱۹۵۷ء | سالانہ ڈھائی روپے

رسالہ ہمدرد صحت دہلی

جلد: ۲۶ | ایڈیٹر: حکیم عبدالحمید دہلوی | نمبر: ۶

. . . .

طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی | مطبوعہ: دلی پرنٹنگ ورکس دہلی | مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت، لال کنواں دہلی

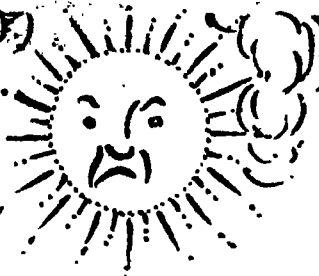
مئی کو آنریبل مرار جی ڈیسائی وزیر صنعت و تجارت (حکومت ہند) نے ہمدرد کے نئے پیکنگ ہال افتتاح کیا - موصوف نے اس موقع پر ہمدرد ریسرچ لیبارٹری ' کنٹرول لیبارٹری ' روح افزا ڈیپارٹمنٹ اور ہمدرد کی مختلف فیکٹریوں کو بھی دیکھا - تفصیل اندر صفحہ ۲۹ پر ملاحظہ فرمائیے -

بند کر دو یہ تجربے!

جوہری بموں کے آزمائشی دھماکوں کا سلسلہ جاری ہے اور سائنس داں یہ کہہ رہے ہیں کہ اس قسم کے تجربات کرۂ زمین کی نہ صرف موجودہ انسانی بستیوں کے لیے بلکہ ان کی آنے والی نسلوں کی صحت اور زندگی کے لیے بھی خطرناک ہیں۔ ایک جاپانی سائنس داں ڈاکٹر لیشوشی ہیشواکی نے پریگ (چیکوسلاویکیہ) میں ۱۹-اپریل ۵۸ء کو ایک اجتماع سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ "اگر روس اور مغربی ممالک موجودہ رفتار سے ایٹمی تجربے کرتے رہے تو دس سال سے کم عرصہ میں ہی دنیا کی فضا انسانوں کے لیے مضر ہو جائے گی اور اس سے "ہڈی کے سرطان" جریان خون اور بدشکل بچوں کی پیدائش کے واقعات عام ہو جائیں گے۔" امریکہ کے ایک مشہور ماہر تولید و تناسل ڈاکٹر ڈبلیو۔ ایل۔ رسل کا کہنا ہے کہ "نہ صرف ایٹمی ضو ریزی کے شکار لوگوں کی عمر کم ہو جاتی ہے بلکہ ان کے نامولود بچوں کی زندگی بھی گھٹ سکتی ہے۔" برطانوی سائنس دانوں کی ایک کمیٹی نے یہ انکشاف کیا ہے کہ "ان گندے ہائیڈروجن بموں کے تجربوں سے آئندہ چند دہائیوں کے اندر ہر پچاس ہزار میں سے ایک شخص سرطان کا مریض ہوگا" اور ابھی حال میں ہندستان کے سابق گورنر جنرل جناب راج گوپال آچاری نے یہ انتباہ کیا ہے کہ "ہندستان کے لوگ یہ نہ سمجھیں کہ وہ محفوظ علاقے میں ہیں۔ دنیا میں اب کوئی محفوظ علاقہ نہیں رہا، بلکہ حقیقت یہ ہے کہ مغربی اور روسی بلاک جوہری توانائی کی دوڑ میں پوری دنیا کی فضا میں زہر بھر رہے ہیں۔" اسی لیے مشہور مفکر و ڈرامہ نویس جارج برنارڈ شا نے یہاں تک کہہ دیا تھا کہ "دنیا کو مستقل امن و امان حاصل ہو سکتا ہے بشرطیکہ جنگی اسلحوں کی تیاری میں مدد کرنے والے سائنس دانوں کو قید خانوں میں بند کر دیا جائے۔"

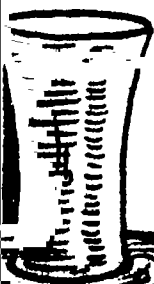
وزیر اعظم ہند پنڈت جواہر لال نہرو نے نئی دہلی میں ۱۰ اپریل ۵۸ء کو ایشیائی قانون دانوں کے ایک اجلاس کا افتتاح کرتے ہوئے ایک صحیح سوال اٹھایا کہ "کیا بین الاقوامی قانون یا اخلاق کی رو سے کسی قوم کو کرۂ ارض کی فضا کو زہر آلود کرنے کا حق حاصل ہے؟" یہ ایک اہم سوال ہے جس کا جواب صرف قانون دانوں کو ہی نہیں بلکہ دنیا بھر کے عوام کو دینا ہے کیوں کہ ہم چیل کووں کی طرح مرنے کے لیے پیدا نہیں ہوئے ہیں۔ ہم اب دنیا کے کسی علاقہ کو ہیروشیما یا ناگاساکی نہیں بننے دیں گے۔ ہم اپنے سمندروں، اپنے کھیتوں، اپنی فصلوں اور اپنی فضاؤں کو جوہری بموں کے تجرباتی دھماکوں سے زہر آلود نہیں ہونے دیں گے۔ ہم اپنے آپ کو تابکاری کا نشانہ نہیں بننے دیں گے۔ ہم اپنی آنے والی نسلوں کو معذور، اپاہج اور غبی نہیں بننے دیں گے۔

یہ ایک عجیب ظلم ہے کہ مقابلہ تو روسی اور مغربی بلاکوں میں ہو رہا ہے اور مصیبت پوری دنیا پر آئی ہوئی ہے۔ روس نے متعدد بار اعلان کیا کہ وہ تجربہ بند کرنے کے لیے تیار ہے بشرطیکہ مغربی طاقتیں بھی اب اپنے جوہری بموں کے تجربے نہ کریں۔ لیکن روسی پیش کش کو ہمیشہ یہ کہہ کر رد کر دیا گیا کہ اس کی باتوں پر اعتبار نہیں کیا جا سکتا۔ برطانیہ کا کہنا ہے کہ بغیر جوہری قوت کے اس کے "دفاعی منصوبے" بے معنی ہو جائیں گے۔ ادھر امریکہ نے بھی یہ اعلان کر دیا ہے کہ تا وقتیکہ روس اپنے تجربے بند نہیں کرتا وہ (امریکہ) اپنے جوہری بم آزماتا رہے گا۔ یہ صحیح ہے کہ روس ۱۳ اپریل سے ۱۸ اپریل تک اپنے جوہری بموں کے تجربے کر چکا ہے لیکن جناب راج گوپال آچاری کے خیال کے بموجب "صرف روس پر اعتبار نہ کرنا اس اہم مطالبہ کا کوئی ٹھوس جواب نہیں ہے کہ انسانیت اور انسانی تہذیب کی خاطر ایسے تجربوں کا سلسلہ فوراً بند ہو جانا چاہیے۔"

ناروے کے ۸۲ سالہ شہرۂ آفاق مفکر و معالج اور موسیقار ڈاکٹر البرٹ شوئٹزر نے بھی اپنے ایک حالیہ بیان میں متنبہ کر دیا ہے کہ "تابکاری انسانی نسل کے لیے تباہ کن ہے۔" ڈاکٹر موصوف نے مزید کہا کہ "زیادہ خطرہ ان بموں کے دھماکوں سے نہیں بلکہ پینے کے تابکار پانی اور تابکار گوشت و سبزیوں سے ہے جو انسان کے روزمرہ کے استعمال کی چیزیں ہیں۔"

آج ہم اگر تہذیب دشمن ممالک کی اینٹ کا جواب پتھر سے نہیں دے سکتے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ ہمیں کمزور سمجھ کر اور ہمارے احتجاج کو کوئی اہمیت نہ دے کر اپنے خطرناک تجربات کرتے رہیں۔ یہ زمین ان کی جاگیر نہیں ہے۔ یہ ہوائیں ان کی ملکیت نہیں ہیں۔ یہ سمندر ان کے اپنے مقبوضات نہیں ہیں کہ وہ اپنی طاقت کا مظاہرہ کر کے دوسروں کے لیے وبال جان بن جائیں۔ اگر آپ تابکاری کے اثر سے سرطان کے مریض نہیں بننا چاہتے۔ اگر آپ جریان خون میں نہیں مبتلا ہونا چاہتے۔ اگر آپ بدشکل، مجنون، بونے اور کند ذہن بچے نہیں پیدا کرنا چاہتے تو پھر منظم یا انفرادی طور پر ہی ان ممالک کا اخلاقی، سیاسی اور تجارتی بائیکاٹ کیجیے جو طاقت کے نشے میں ایٹم اور ہائیڈروجن بم کے تجربوں سے باز نہیں آ رہے ہیں۔ ان "طاقتوں" سے نفرت کیجیے جنھوں نے آپ کی اور آپ کے بچوں کی زندگی خطرہ میں ڈال دی ہے۔ ان کے جنگی منصوبوں کے خلاف ہر جگہ، ہر محفل میں، ہر موقع پر احتجاج کیجیے اور ہندستان میں متعین روسی، امریکی، برطانوی اور فرانسیسی سفارت خانوں کو احتجاجی خطوط لکھ کر ان پر دباؤ ڈالیے کہ وہ اپنی متعلقہ حکومتوں کو جوہری بموں کے خلاف آپ کے غم و نفرت سے آگاہ کریں۔ ہم اپنی حکومت اور خصوصاً اپنے وزیر اعظم پنڈت نہرو کو ان کے نعرۂ امن پر اپنے پورے تعاون کا یقین دلانا چاہتے ہیں اور امید کرتے ہیں کہ ان کی رہنمائی میں امن کا کارواں تیزی سے منزل مقصود کی طرف بڑھتا رہے گا اور ایٹم و ہائیڈروجن بموں کے بل پر کٹنے

شربت روح افزا

رقیہ جمال رعنا

حلق سوکھا ہے کانٹے ہیں زباں پر
اثر گرمی کا ہے بوڑھے جواں پر
نہ ٹھنڈک ہے نہ خس کی ٹٹیاں ہیں
غضب کی لُو بلا کی گرمیاں ہیں
تپش کا حال بھی کچھ کم نہیں ہے
کروں برداشت اتنا دم نہیں ہے
گھُٹن کس درجہ ہے اللہ اکبر
اثر اس حبس کا ہے ہر نفس پر
خدا کے واسطے پانی پلا دو
کوئی بازار سے شربت ہی لا دو
خدا کی مار اس گرمی کے اوپر
جہنم ہے یہ موسم تو سراسر
نہیں امید بستی سے کبھی کم ہو
خدا اس حال پر تیرا کرم ہو
نہیں گرمی کا غم پھر کوئی ایسا
اگر مل جائے شربت روح افزا

سینہ کا سرطان

گزشتہ تیس برسوں سے عورتوں میں سینہ کے سرطان سے شرح اموات بڑھتی جارہی ہے یہ انکشاف عالمی ادارۂ صحت کے "صحتیاتی شماریات" کے ماہر ڈاکٹر ایم آپسکو نے ۱۹ ممالک کے حالات کا جائزہ لینے کے بعد کیا ہے۔

۱۹۲۰ء اور ۱۹۵۳ء کے دوران ڈنمارک، ناروے، اٹلی، ہالینڈ، سویڈن، جنوبی افریقہ، چلی، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں سینہ کے کینسر سے اموات کی تعداد میں سو فیصدی سے زائد اضافہ ہوا اور انگلستان، ویلز، اسکاٹ لینڈ، آئرلینڈ، سوئٹزرلینڈ اور امریکہ میں ایسے واقعات نے پچاس فی صدی سے زیادہ ترقی کی۔

البتہ جاپان میں یہ شرح اموات سب سے کم نظر آئی کیونکہ وہاں ایک لاکھ عورتوں میں صرف ۳،۴ فیصدی موتیں واقع ہوئیں جب کہ چلی میں ۵،۸ فیصدی اور اسپین میں ۶،۲ فی تک موتیں ہوئیں۔

۲۵ سال کی عمر تک سینہ کے سرطان سے عموماً کم موت واقع ہوتی ہے لیکن اس کے بعد شرح اموات بڑھ جاتی ہے۔ ۴۵ اور ۵۴ سالہ عورتوں کی بہ نسبت ۷۵ سالہ عورتوں میں تگنی سے زیادہ اموات واقع ہوتی ہیں۔ ایسی اموات میں ممالک کا بھی فرق ہوتا ہے، مثلاً انگلستان اور ویلز کی ۴۵ سے ۵۵ سال تک کی عورتوں میں اگر شرح اموات ایک لاکھ پر ۵۳ ہے تو آئرلینڈ اور آسٹریلیا میں تقریباً ۴۳ ہوتی ہے اور جاپان میں دس سے بھی کم ہوتی ہے۔

رحم کا سرطان

اس سلسلے میں عالمی ادارۂ صحت کو ایک مختلف صورت حال نظر آئی۔ اس سرطان میں شرح اموات یا تو پہلی جیسی ہے یا کم ہوئی ہے۔ گزشتہ ۱۰ برسوں میں انگلستان، ویلز، اسکاٹ لینڈ، آسٹریلیا اور امریکا میں تو یقیناً کمی واقع ہوئی ہے اور کناڈا، جاپان اور آسٹریلیا میں ایک نمایاں بہتری پیدا ہوئی ہے، البتہ ڈنمارک میں رحم کے سرطان سے اموات کی تعداد بڑھتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ اسی طرح سینہ کے سرطان کے برعکس جاپان میں بھی رحم کے سرطان سے زیادہ اموات ہونے لگی ہیں۔ ۱۹۵۳ء میں جو اعداد و شمار جمع کیے گئے، ان سے پتہ چلتا ہے کہ پچھلے سالوں کی بہ نسبت اس سال میں زیادہ اموات سرطان رحم سے واقع ہوئیں۔ اس مرض میں بھی عمر کے ساتھ ساتھ اموات کی شرح بڑھتی رہتی ہے۔ جاپان میں ۵۵ سے ۶۴ سال تک کی عورتوں میں اس مرض سے زیادہ موتیں ہوتی ہیں۔

تحت الشعور میں جس نوعیت کے تخیلات کارفرما ہوتے ہیں اس کو اپنے گرد و پیش کے داخلی و خارجی کوائف اسی رنگ میں نظر آتے ہیں۔

اس ضمن میں راقم الحروف کو ایک طالب علم کا واقعہ یاد ہے جس کا ذہن انڈوں کے بارے میں ایک خاص رجحان رکھتا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ انڈا کھانے سے اس کی طبیعت میں انقباض پیدا ہو جاتا ہے چنانچہ تجربہ کے طور پر اس کی لاعلمی میں متعدد بار اس کو انڈے کھلائے گئے۔ نتیجہ یہ برآمد ہوا کہ اس نے انڈے اتنی ہی آسانی سے ہضم کیے جس طرح دیگر مرغوب غذائیں۔ بہت سے آدمی اس قسم کے وہموں میں مبتلا رہتے ہیں۔ نوبت یہاں تک پہنچتی ہے کہ وہ ایک ایک کر کے بہت سی غذاؤں کا استعمال نقصان دہ سمجھ کر ترک کرتے جاتے ہیں۔ اس منزل پر ان کی غذا غیر متوازن ہو جاتی ہے جو جسم کے نشو و نما پر برا اثر ڈالتی ہے۔ ان کا معدہ دراصل کمزور ہو جاتا ہے اور اس حالت میں معدہ ہر قسم کی غذا قبول کرنے سے انکار کر دیتا ہے۔ ایسے مریضوں کا معدہ دودھ دلیا ایسی ہلکی غذا بھی مشکل سے قبول کرتا ہے۔ اس صورت حال سے نجات پانے کا ایک ہی طریقہ ہے، وہ یہ کہ غذا تبدیل کرنے کے بجائے اپنے خیالات کا دھارا تبدیل کیا جائے اور عام صحت مند انسانوں کی طرح اپنے آپ کو ہر طرح کی چیزیں کھانے پر آمادہ کیا جائے۔

یہ صحیح ہے کہ بعض غذائیں دوسری غذاؤں کے ساتھ ذرا مشکل سے ہضم ہوتی ہیں ایسی ثقیل غذاؤں کے استعمال میں احتیاط برتنی چاہیے یعنی ان غذاؤں کو زیادہ مقدار میں نہیں کھانا چاہیے۔ بیماری یا تھکن کی حالت میں بھی پرہیز لازم ہے۔ اگر ایک تن درست و توانا شخص بھی قورمہ، بریانی، متنجن، تلی ہوئی مچھلی، انڈے، مغز اور آئس کریم جیسی مرغوب غذائیں بیک وقت تناول کرے تو یقیناً اس کے معدہ میں گرانی پیدا ہوگی۔ اگرچہ وہ ان میں سے ہر غذا کو الگ طور پر آسانی سے ہضم کرنے کے قابل کیوں نہ ہو لیکن اس سے یہ مطلب نہیں اخذ کرنا چاہیے کہ مذکورہ متضاد غذاؤں کے بیک وقت استعمال سے نقصان کا احتمال ہے۔ یہ مفروضہ دراصل کوئی حقیقت نہیں رکھتا۔ اصل وجہ یہ ہے کہ یہ غذائیں مرغوب اور لذیذ ہونے کی وجہ سے معمول سے زیادہ کھائی جاتی ہیں اور اس طرح معدے پر بار گزرتی ہے۔ البتہ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ لعاب دہن نہ جذب کرنے والی غذائیں اور ثقیل و نیم برشت غذائیں معدہ تک جانے والی نالیوں پر خراب اثر ڈالتی ہیں مٹھائیاں اور دیگر اشیا آلاتِ ہضم کو تکلیف دیتی ہیں۔ اس بنا پر انھیں خالی پیٹ میں نہیں کھانا چاہیے۔ اگر کوئی شخص ایسا کرے تو اسے فوراً بعد کم از کم ایک گلاس پانی پینا چاہیے، چونکہ جمی ہوئی شکر معدہ کی نالیوں سے لعاب جذب کرتی ہے۔ اس طرح اینٹھن پیدا ہوتی ہے۔ پانی میں گھلی ہوئی شکر کا عمل ایسا نہیں ہے، تاہم اگر اسے بھی زیادتی سے استعمال کیا جائے تو کچھ دیر بعد آنتوں کو تکلیف دے سکتی ہے۔

اگر کوئی شخص ان اسباب کی بنا پر خرابی معدہ کا شکار ہو جائے تو سب سے عمدہ علاج یہ ہے کہ وہ معدے کو آرام دے۔ کم از کم گیارہ گھنٹے کچھ نہ کھائے۔ اس عرصے میں مناسب مقدار میں ابلا ہوا پانی پیے اور پھر پوری احتیاط سے ہلکی، نرم اور پتلی غذائیں استعمال کرنی شروع کرے اور رفتہ رفتہ اپنے معمول پر آجائے۔

القصہ قبض سے مستقلاً نجات پانے کا واحد ذریعہ یہ ہے کہ پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ درونِ پردہ کون سے محرکات عمل پذیر ہیں، اور چوں کہ بیشتر محرکات خود ہمارے ذہن کی پیداوار ہیں، اس لیے مناسب ہے کہ اخلاقی جرأت کے ساتھ ان خیالات کو دل سے نکال دیجیے۔ خوش گوار ماحول میں ذہنی سکون کے ساتھ ما حضر تناول فرمائیے۔ اگر آپ دانش مند ہیں اور مضبوط قوتِ ارادی کے مالک ہیں تو اس طرح معدہ کی بیماریوں کا علاج خود کر سکتے ہیں۔ اس کے باوجود اگر آپ کسی کی رہنمائی کی ضرورت محسوس کرتے ہیں تو کسی اچھے معالج کی طرف رجوع کیجیے، جو ذہنی تکالیف کا اچھی طرح مطالعہ کر سکتا ہو، نفسیات کی شُد بُد رکھتا ہو اور عقل سلیم اور پُر رعب و پُر وقار شخصیت کا مالک ہو۔

نوٹ:-

کسی ملک کی آب و ہوا اور مخصوص جغرافیائی عناصر کے لحاظ سے کوئی مخصوص غذا نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ نشہ باز اشخاص اس مضمون سے مستثنیٰ ہیں۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

مجھے لڑکپن ہی سے علم طب سے خاص رغبت ہے۔ اس عمر میں علم طب کے اصولوں کو سمجھنے سے زیادہ نسخہ جات کے حصول کا شوق ہوتا ہے۔ اس لیے کسی کتاب میں اچھا نسخہ دیکھا تو اپنی بیاض میں نقل کر لیا، جہاں سُنا کہ کسی صاحب کے پاس کوئی نسخہ ہے تو وہاں بھی رسائی کی کوشش کی۔ اپنے ہی محلے میں ایک شخص بیمار پڑ گیا۔ ہمارا بھی آنا جانا تھا اس لیے ہم نے مریض کو دیکھا۔ جسم جگہ جگہ سے پھٹ چکا تھا۔ ہر حصے پر شبور تھے اور پیپ رِستی تھی۔ پاس کھڑے ہونے پر بو آتی تھی لیکن اس کے رشتہ دار خاص ہمدردی سے اس کے جسم کو صاف کرتے یہاں تک کہ زخموں کو ہاتھ بھی لگ جاتے۔ مریض کو نیم کے پانی سے غسل بھی کراتے۔ پہلے مریض کے ایک نئے نئے ڈاکٹر دوست اس کا علاج کرتے رہے لیکن مرض بڑھ جانے پر مریض کے رشتہ داروں نے اس کا علاج ترک کر کے ایک مقامی حکیم صاحب کی طرف رجوع کیا۔ چونکہ مریض کا چال چلن نہایت اچھا تھا، اس لیے کسی کو شک بھی نہ گزرا کہ انھیں کوئی اور بیماری بھی ہو سکتی ہے۔ حکیم مصفیٔ خون ادویات، جلاب اور قے آور دوائیں دیتے رہے مگر کوئی افاقہ نہ ہوا، بلکہ چند دنوں کے بعد ہی مریض کی جان کے لالے پڑ گئے۔ علاقہ کے ایک بارسوخ رئیس بطور شوق طبابت کرتے تھے۔ کسی سے دوا کے عوض پیسہ کوڑی نہیں لیتے تھے۔ مریض کے والد کا اس رئیس سے میل جول تھا۔ جب انھیں پتہ چلا تو انھوں نے خود مریض کو ایک نظر دیکھ لینے کی خواہش کی۔ مریض کے والد انھیں ساتھ ہی لے آئے اور انھوں نے مریض کے کمرے میں جا کر تمام تیمارداروں کو باہر نکال دیا۔ خود کرسی پر بیٹھ گئے اور مریض کی چادر بغیر اس کی اجازت کے کھول دی اور اسبابِ مرض کو اچھی طرح آنکھوں دیکھ لیا۔ باہر آ کر انھوں نے مریض کے والد کو مرض کی وجہ بتا دی اور یہ بھی تاکید کی کہ مریض کو قطعی کچھ نہ کہے کیونکہ وہ بہت زیادہ شرمندہ ہے اور نہیں چاہتا کہ مرض کا پتہ اس کے جیتے جی لگے۔

وہ صاحب آتشک کی نہایت کامیاب گولیاں بنایا کرتے تھے اور دعوے کرتے تھے کہ اس مرض کے مریض میں اگر چند سانسیں باقی ہوں تو یہ گولیاں اسے مرنے نہیں دیتیں۔ چنانچہ مریض چند ہفتوں کے علاج سے تن درست ہو گیا۔ ایک موٹی سی کھال اس کے جسم سے اتر گئی اور نئی زندگی اور نیا روپ آ گیا۔ رئیس صاحب کے لڑکوں سے میری دوستی تھی اور ان کے ہاں میرا آنا جانا بھی تھا۔ مجھے لگن پیدا ہوئی کہ کسی طرح اس نسخے کو حاصل کروں۔ یہ بھی جاننے کا شوق تھا کہ یہ ایلوپیتھک علاج سے کیوں ٹھیک نہ ہوا۔ لیکن انھوں نے مجھے اس راز کے آس پاس بھی نہ پھٹکنے دیا۔ پھر بھی میری لگن میں فرق نہ آیا۔ چند برسوں کے بعد انھیں مجھ پر رحم آ ہی گیا اور ایک روز مجھ سے طب کے متعلق کافی سوالات پوچھ لینے اور تسلی ہو چکنے کے بعد کہنے لگے کہ اس مریض نے (N.A.B.) سنکھیا کے (INTERVENIOUS INJ) لگوائے۔ ڈاکٹر نے سنکھیا کی زیادہ مقدار اس کے جسم میں داخل کر دی اور خون کا امتحان نہیں کیا جس سے اس کا عام جسم پھٹ گیا۔ میں صرف رس کپور دہر کی گولیاں چند دیگر ادویہ کے ساتھ ملا کر دیتا ہوں جس سے جسم کے پھٹنے کا کوئی اندیشہ نہیں ہوتا اور مرض جڑ سے چلا جاتا ہے۔

(حکیم گوبند سہائے۔ دہلی)

قرنطینی بیماریوں کا زوال

دوسری عالمگیر جنگ کے بعد سے قرنطینی بیماریوں جیسے ہیضہ، طاعون، ٹائیفس (ہذیانی بخار) چیچک اور زرد بخار کی شدت اور تباہ کاریوں میں بہت کمی نظر آنے لگی ہے۔ یہ وہی بیماریاں ہیں جن پر پہلے بھی قرنطینی قواعد وضوابط عائد تھے اور آج بھی عالمی ادارۂ صحت کے بین الاقوامی سینٹری ریگولیشنز کے قرنطینی قواعد وضوابط کا بین المملکتی سفر پر اطلاق ہوتا ہے۔

وبائی دور کا خاتمہ۔ اکتوبر ۱۹۵۲ء کے بعد سے، جب انٹرنیشنل سینٹری ریگولیشنز کا نفاذ عمل میں آیا تھا بین الاقوامی طور سے کوئی بیماری نہیں پھیلی۔ اس وقت سے لیکر اب تک صرف ایسے ۴۵ بحری جہازوں اور ایک طیارہ کی اطلاع ملی ہے، جن میں ایک آدھ شخص مذکورہ بالا بیماریوں میں سے کسی مرض میں مبتلا ہوا تھا۔

ہیضہ۔ ہیضہ اگرچہ صدیوں سے ہندستان اور غالباً چین کے لیے بھی مخصوص تھا لیکن یہ وبا انیسویں صدی تک مغربی ممالک میں پھیلنے نہیں پائی اور اسی صدی میں کم سے کم چھ زبردست وبائیں پوری دنیا میں پھیل گئی تھیں۔ ۱۹۲۰ء کے بعد سے اس وبا کا پھیلاؤ بھی سمٹنے لگا اور دوسری جنگِ عظیم کے بعد یہ وبا اپنے وسطِ ایشیا کے اڈے سے نکل کر صرف معمولی تباہی پھیلا سکی۔ ۱۹۴۶ء میں یہ جاپان میں نظر آئی۔ ۱۹۴۷ء میں مصر اور شام میں اور ۵۲-۱۹۴۷ء میں ہندچینی میں۔ اب یہ اتنی کم ہو گئی ہے کہ صرف پاکستان اور ہندستان (گنگا اور برہمپتر کا علاقہ) میں نظر آتی ہے، دوسرے مقامات پر یہ وبا بالکل ختم ہو گئی ہے۔

اعداد و شمار۔ ہندستان اور پاکستان میں بھی اس کی کمی مندرجہ ذیل اعداد و شمار سے ظاہر ہو سکے گی:۔

۱۹۵۰ء	۱۱۰۹۲۰	اموات
۱۹۵۱ء	۶۲۵۵۰	"
۱۹۵۲ء	۵۹۱۵۶	"
۱۹۵۳ء	۱۳۳۸۳۰	"
۱۹۵۴ء (اندازاً)	۱۸۰۰۰	"
میزان	۳۸۴۴۹۵	"

اس کے برعکس ۵۰-۱۹۴۰ء میں ہندستان اور پاکستان میں اس وبا سے آٹھ لاکھ ۲۲ ہزار اموات ہوئی تھیں۔

اس طرح ایشیا، افریقہ اور امریکا میں طاعون کی وارداتیں بھی کم ہوتی جارہی ہیں اس کا سبب غالباً یہ ہو کہ اب تیز اور موثر جراثیم کش اور "چوہا مار" دوائیں ایجاد ہو گئی ہیں آج بھی طاعون کی جو وارداتیں ہو جاتی ہیں ان کا تعلق یقیناً گزشتہ صدی کے اس پلیگ سے ہوتا ہو جو انیسویں صدی کے اواخر میں چین سے شروع ہو کر پوری دنیا میں پھیل گیا تھا۔

میری معالجاتی زندگی کیسے شروع ہوئی؟

"اشٹینلی کاب نے جو ۱۸۸۷ء میں پیدا ہوئے ہارورڈ سے طبی ڈگری حاصل کی۔ شروع میں وہ ہکلے ہونے کی وجہ سے آوارہ پھرا کرتے تھے، اور ان کے والدین کو ہر وقت یہ فکر رہا کرتی تھی کہ وہ اپنے لڑکے کو کس کام پر لگائیں۔ بہر حال طب پڑھنے کے بعد بحیثیت ایک معالج وہ بہت کامیاب رہے۔ ڈاکٹر کاب تین طبی رسالوں کے ایڈیٹر رہے اور کئی کتابیں بھی تصنیف کیں۔" (ادارہ)

انیسویں صدی کے اواخر میں اونچی پتلون پہنے ہوئے ایک نوجوان لڑکا جنگلوں اور پہاڑوں میں اِدھر اُدھر آوارہ پھرا کرتا تھا۔ اسکے ایک جگری دوست کے بڑے بھائی نے سانپوں اور دوسرے گھناؤنے جانوروں کا ایک عجائب خانہ بنایا تھا جہاں اس آوارہ لڑکے کو چیر پھاڑ کرنے کے اکثر مواقع ملتے رہے اور اس طرح اس کام میں اس کا ہاتھ بہت صاف ہو گیا۔ ہکلاہٹ کی وجہ سے اسٹینلی کاب نے اسکول جانا چھوڑ دیا تھا اور دو سال تک اپنا سارا وقت شکار میں لگاتا اور جو چیزیں اسے شکار میں ملتیں انھیں گھر لا کر ان کا بغور مطالعہ کرتا۔ سترہ سال کی عمر میں اسٹینلی کاب کی ملاقات مچھلی کا شکار کھیلتے وقت ایک سرجن سے ہوئی۔ وہ سرجن مچھلی کا شکار کھیلنے میں اسٹینلی کاب کی مہارت سے بہت متاثر ہوا اور اس کے منہ سے بیساختہ نکل گیا "کاش اتنی ہی صفائی میرے ہاتھوں میں بھی ہوتی!" اس ریمارک کا اس سترہ سالہ لڑکے پر بہت اثر ہوا جو اب تک محض ایک کھوجی بنا ہوا جنگلات میں گھوما کرتا تھا اور اسی ریمارک کے اثر سے اس نے فیصلہ کیا کہ "میں بھی سرجن بنونگا۔" چنانچہ دوسرے سال ہی اس نے پری میڈیکل کورس کے ساتھ کالج میں پڑھنا شروع کر دیا گو اس کے والدین کو اس کے ہکلاپن کی ہر وقت فکر رہتی تھی کہ ان کی سمجھ میں نہ آتا تھا کہ اسٹینلی کاب کیونکر ایک کامیاب ڈاکٹر بن سکے گا۔ دن گزرتے گئے اور اسٹینلی کاب نے اپنی تعلیم کے دوران ہی یہ سوچنا شروع کر دیا کہ وہ خود ہکلانے کا علاج دریافت کرے گا۔ اس کے اس فیصلے میں کالج کے کچھ پروفیسروں نے اس کی مدد کی اور یہ مشورہ دیا کہ وہ 'عصبیات' اور 'نفسیات' کا مطالعہ کرے، یہاں تک کہ یہ فیصلہ پکا ہو گیا اور میڈیکل اسکول میں پہنچ کر اسٹینلی کاب نے اپنی ساری توجہ عصبیات اور معالجاتی نفسیات پر صرف کر دی۔

(۲)

"ہانس زنسر ۱۸۷۸ء۔ ۱۹۴۰ء کا تعلق جرمنی کے سیاسی پناہ گزینوں سے تھا جو امریکا میں آکر بس گئے تھے۔ انھوں نے کولمبیا یونیورسٹی اور اس کے کالج آف فزیشنز اور سرجنز دونوں ہی جگہوں سے ۱۸۹۹ء میں ڈگری حاصل کی۔ تھوڑے عرصے مطب کے بعد وہ مستقل طور پر ایک لیبارٹری میں کام کرنے لگے۔ کولمبیا کے علاوہ آپ اسٹینفورڈ اور ہارورڈ یونیورسٹیوں کی لیبارٹریوں میں بھی گئے جہاں انھوں نے ٹائیفس پر اپنی پوری ریسرچ مکمل کی۔ ابتدا میں ڈاکٹر زنسر شاعری بھی کرتے تھے، اس لیے شاعر کی حیثیت سے بھی انھوں نے اپنا ایک دیوان شائع کیا جو ادبی حلقوں میں بہت مقبول ہوا۔" (ادارہ)

کالج سے سند پانے کے بعد آر۔ ایس (قلمی نام) کو اپنا ادبی نام منتخب کرنے میں بڑی دشواری محسوس ہوئی، حالانکہ انھیں ادب سے دلچسپی تھی مگر پھر بھی ادب کے میدان میں انھیں اپنے اوپر زیادہ اعتماد نہیں تھا۔ اسی ادبی لگاؤ کی وجہ سے وہ شاعری کرنے لگے تھے اور اپنے ایک دوست کی مدد سے انھوں نے اپنی نظموں کا ایک دیوان بھی شائع کیا تھا لیکن تھوڑے عرصہ بعد ہی یہ محسوس کرتے ہوئے کہ ادب کے میدان میں زیادہ کامیابی نہیں ہو سکے گی آر۔ ایس نے علم الحیات میں دلچسپی لینی شروع کر دی اور خود ہی اس نتیجہ پر پہنچے کہ سائنس کے میدان میں وہ زیادہ کامیاب ہو سکتے ہیں۔ پروفیسر جیفورڈ ڈین کی راہنمائی میں آر۔ ایس کو ایک لیبارٹری میں کام کرنے کا موقع ملا جہاں غیر معلوم باتوں کی تہہ تک پہنچنے میں انکی دلچسپی بڑھ گئی اور یہ سمجھ گئے کہ ایک معمولی سے سائنسی مسئلے کو حل کرنے میں بھی ایک سائنس دان کے دل کو کتنا اطمینان ہوتا ہے۔ اسکے بعد انکے ٹیچروں نے انھیں طب پڑھنے کا مشورہ دیا کیونکہ وہ پہلے سے جانتے تھے کہ چار سال کی طبی تعلیم آر۔ ایس کے ذہن کو اور پختہ بنا دے گی اور وہ ایک معالج کی حیثیت سے اپنی زندگی میں زیادہ کامیاب ہو سکیں گے۔ خود آر۔ ایس بھی اس حقیقت سے واقف تھے کہ طبی تعلیم بعض لوگوں کے ذہن اور شعور کو بہت متاثر کرتی ہے اور اس میں سخت محنت کرنے کے علاوہ انسان کو مختلف الخیال لوگوں سے ملنے کا موقع ملتا ہے جن میں کوئی مصیبت زدہ ہوتا ہے، کوئی ہمت والا اور کوئی بالکل ہی بزدل اور ایسے ہی مشاہدات کسی معالج کی ذہنی اور روحانی تعلیم میں ایک ایسا توازن پیدا کر دیتے ہیں کہ اس کی عقل میں پختگی آجاتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ وہ مصیبت زدہ لوگوں سے ہمدردی بھی کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ انہی احساسات نے آر۔ ایس کو مجبور کر دیا کہ وہ طب پڑھیں اور اس میں کوئی شک نہیں کہ انھوں نے پھر اپنی ساری زندگی طب کے لیے ہی وقف کر دی کیونکہ مشہور ہے کہ ایک لیبارٹری میں کام کرنے کے دوران انھوں نے وفات پائی۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

قریب بیس پچیس سال ہوئے میرے ہاتھ میں ایک چھوٹا سا دانہ نکلا اور پھنسی کی طرح ہوگیا جس میں جلن کے ساتھ پانی نکلتا تھا اور کھجلی کافی ہوتی تھی۔ ڈاکٹر صاحب کو دکھایا تو انھوں نے داد تجویز کیا اور دوا لگائی لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کئی دفعہ گوشت کو کاٹا، تاکہ خراب گوشت کاٹنے کے بعد جلد ٹھیک ہوجائے لیکن جتنا گوشت کاٹا جاتا، زخم اتنا ہی بڑھتا جاتا۔

میں اس زمانے میں دسویں کلاس میں تعلیم پا رہا تھا امتحان قریب آگیا تھا۔ میرے مضامین میں سے ایک "کامرس" بھی تھا جس میں ٹائپ بھی کرنا ہوتا تھا۔ امتحان سر پر آگیا تھا۔ قریب دس روز رہ گئے تھے اور میں بہت پریشان تھا۔ پورا ایک سال خراب ہورہا تھا۔ زخم بڑھ جانے کی وجہ سے ٹائپ نہیں کرسکتا تھا۔ ڈاکٹر صاحب دوا لگا کر پٹی باندھ دیتے تھے۔

ان ہی دنوں میں کسی کام سے مجھے ایک رشتہ کی دادی صاحبہ کے ہاں جانا پڑا۔ میرے ہاتھ میں پٹی بندھی ہوئی دیکھ کر وجہ دریافت کی۔ میں نے تمام حالت بیان کردی۔ اس پر وہ مسکرائیں اور فرمانے لگیں "بیٹا! تم نئی روشنی کے لوگ ڈاکٹری دواؤں پر اعتقاد رکھتے ہو حالانکہ یونانی دوائیں اس سے کہیں زیادہ فائدہ مند ہوتی ہیں اگر تم لگاؤ تو ایک دوا بتاؤں، جو داد کے لیے فائدہ مند اور بہت سستی ہے۔"

میں نے وعدہ کیا کہ میں دوا ضرور لگاؤں گا کیوں کہ میں ڈاکٹری دواؤں سے ناامید ہوچکا تھا۔ دادی صاحبہ نے فرمایا کہ دو پیسے کا ناریل کا تیل اور دو پیسے کا ست کافور لے کر تیل میں حل کرلو۔ اس تیل کو زخم پر لگاؤ اور پٹی کھول دو۔ پٹی کی ضرورت نہیں ہے۔ چند روز میں زخم ٹھیک ہوجائے گا۔ شروع شروع میں زخم پر سفید کھال آئے گی۔ اس وقت صرف ناریل کا تیل ہی لگانا۔ ایک ماہ کے اندر کھال اصل رنگ پر آجائے گی۔

میں اسی وقت بازار گیا اور دونوں چیزیں خرید لایا۔ گھر آکر دادی صاحبہ کی بتائی ہوئی ترکیب کے مطابق انکا استعمال شروع کردیا۔ ایک ہفتہ میں زخم بالکل اچھا ہوگیا اور میں نے خوشی خوشی امتحان دیا۔ ایک ماہ کے اندر ہی دادی صاحبہ کے فرمانے کے مطابق کھال اصل رنگ میں آگئی۔

(احمد خاں۔ میرپور خاص)

بولنے والا رسالہ ــــ مصروف معالجین کے لیے ایک سہولت

اس زمانے میں معالجین کے لیے یہ بھی ایک مسئلہ بن گیا ہے کہ وہ کس طرح طبی رسالوں کو پڑھنے کا وقت نکالیں کہ جن کے مطالعہ سے ہی وہ جدید طبی تحقیقات سے اپنے آپ کو باخبر رکھ سکیں۔ دوسری شکایت جو معالجین کرتے ہیں یہ ہے کہ مریضوں کو دیکھنے کے لیے جانے میں ہی ان کا بہت سا وقت کار پر گزر جاتا ہے اس لیے امریکا میں ایسی شکایتیں دور کرنے کے لیے ایک نئے قسم کا طبی رسالہ ڈاکٹروں کے لیے ایجاد کیا گیا ہے اور وہ ہے فیتہ پر ریکارڈ کیا ہوا رسالہ، جسے کار میں سفر کرتے وقت بھی معالجین سن سکتے ہیں۔ کیونکہ سفر کرتے وقت پڑھنا سخت دشوار ہو سکتا ہے۔ اس نئے رسالہ کی اشاعت چار ہزار کاپیوں تک پہنچ چکی ہے۔

یہ رسالہ آدھ گھنٹہ کے دو حصوں میں منقسم ہوتا ہے۔ اس میں "اشتہار بازی" نہیں ہوتی۔ پہلے حصے میں چھ سو سے زائد طبی رسالوں سے منتخب کی ہوئی دل چسپ اور معلوماتی خبریں ہوتی ہیں۔ پورے امریکا میں تقریباً ایک سو ڈاکٹر نامہ نگار کی حیثیت سے اس رسالے کے لیے کام کرتے ہیں اور بذریعہ پوسٹ کارڈ رسالہ کے دفتر کو صرف یہ اطلاع بھیجتے ہیں کہ فلاں رسالے میں انھوں نے ایک دل چسپ خبر یا مضمون پڑھا ہے، جسے ریکارڈ کیا جا سکتا ہے۔

اس نئے رسالہ کے دوسرے حصے میں ممتاز ماہرین طب کے لکچر ہوتے ہیں جنھیں وہ خود ریکارڈ کر کے بغیر کسی معاوضہ کے مدیران رسالہ کے پاس بھیج دیتے ہیں۔ ہر ہفتہ جب اس رسالہ کی اصل کاپی مکمل ہو جاتی ہے تو وہ ہالی وڈ کے ایک اسٹوڈیو میں بھیج دی جاتی ہے، جہاں بڑی تیزی سے اسے "چھاپا" جاتا ہے اور پھر بذریعہ ڈاک یہ "رسالہ" تمام خریداروں کو بھیج دیا جاتا ہے۔

اس وقت اصل پریشانی اس کی لاگت ہے کیونکہ سالانہ چندہ ۱۴۰ ڈالر یعنی تقریباً ۵۰ پونڈ ہوتا ہے، تاہم مالکان کو اس بات کا ضرور اطمینان ہے کہ اس سے بہتر سہولت معالجین کے لیے پیدا نہیں کی جا سکتی اور وہ اسے خریدنے کے لیے مجبور ہوں گے۔

اسی رسالہ کے سلسلے میں امریکا کے ایک ڈاکٹر کو یہ کہتے ہوئے سنا گیا کہ "میں ایک مرتبہ مشین چھوڑ دوں گا، لیکن رسالہ کو نہیں"۔ پنسلوینیا کے ایک ڈاکٹر کا بیان ہے کہ "میں کار میں سفر کے دوران اس رسالہ کو سنتا ہوں اور اس سے میری معلومات میں اتنا اضافہ ہوا کہ اس سے میرے مریضوں کو بھی فائدہ پہنچ رہا ہے"۔

اگرچہ سب خریدار کار میں ہی اس رسالہ کو نہیں سنتے لیکن یہ بات ضرور سچ ہے کہ آج حد سے زیادہ مصروف معالجین ان باتوں سے اپنے آپ کو باخبر رکھنے کا ایک بہترین ذریعہ پا گئے ہیں، جن کے لیے انھیں کوئی وقت ہی نہیں ملتا تھا۔ کوئی گھر میں صوفہ پر آرام سے بیٹھا ہوا اپنی تھکن دور کرتے ہوئے اور کوئی اپنے مطب میں فرصت کے اوقات میں اس ریکارڈ کیے ہوئے رسالہ کو سن ہی لیتا ہے۔

نباتی ادویہ پر ریسرچ کی منظم مہم

ہندستان کی قدرتی دواؤں کے امکانی خواص دریافت کرنے کے سلسلہ میں جلد ہی ایک زبردست مہم شروع ہونیوالی ہے۔ ملک کے دوائی پودوں کی دوا سازانہ اور معالجاتی خاصیتیں معلوم کرنیکے لیے چھ ڈرگ ریسرچ یونٹ قائم کیے جائیں گے۔ یہ فیصلہ ابھی حال میں لکھنؤ کے ایک اجلاس میں کیا گیا جس میں ملک بھر کے ماہرین تحقیقات ادویہ نے شرکت کی تھی۔ فی الحال پہلا ادارہ ڈاکٹر این۔ کے دت کی نگرانی میں ہافکن انسٹی ٹیوٹ (بمبئی) میں، دوسرا آر۔ جی۔ کار میڈیکل کالج (کلکتہ) کے ڈاکٹر بی این گھوش اور ڈاکٹر بی۔ بی رائے کی نگرانی میں، تیسرا لیڈی ہارڈنگ میڈیکل کالج (نئی دہلی) میں ڈاکٹر سی ایل ملہوترہ، چوتھا کنگ جارج میڈیکل کالج لکھنؤ میں ڈاکٹر ایم ایل گجرال، پانچواں میڈیکل کالج (پونہ) میں پروفیسر آر۔ ایمان اور چھٹا ادارہ میڈیکل کالج (میسور) میں ڈاکٹر جی پی رگھوناتھ کی نگرانی میں قائم کیا جائے گا۔

اجلاس مذکور میں یہ بتایا گیا کہ اسکول آف ٹراپیکل میڈیسن (کلکتہ) اور میڈیکل کالج (جے پور) میں پہلے سے ہی دیسی ادویہ پر تحقیقات کا کام سنٹرل ڈرگ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میڈیکل کالج (بڑودہ) اور کئی دوسرے اداروں میں ہوتا رہا ہے اس لیے یہ امید کیجاتی ہے کہ ان تحقیقات کے نتائج معلوم ہونے پر ہی ہندستانی جڑی بوٹیوں کی اہمیت اور افادیت کا صحیح اندازہ ہوسکے گا۔

ہافکن انسٹی ٹیوٹ بمبئی میں ڈاکٹر دت کو ان ہندستانی ادویہ پر ریسرچ کرنیکا کام دیا گیا ہے جو ہیضہ اور آنت کی بیماریوں میں مفید بتائی جاتی ہیں۔ کلکتہ کے پروفیسر گھوش اور پروفیسر رائے ان نباتی ادویہ کی تحقیقات کریں گے جو مقوی قلب اور خون کی رگوں کے لیے محرک سمجھی جاتی ہیں۔ دہلی کے ڈاکٹر ملہوترہ ان ادویہ پر ریسرچ کریں گے جو عصبی نظام پر اپنا ایک خاص اثر دکھاتی ہیں۔ پونہ کے ڈاکٹر ایمان ذیابطیس میں مفید ادویہ پر ریسرچ کرینگے اور میسور کے ڈاکٹر رگھوناتھ راؤ ان دواؤں پر کام کریں گے جو قلب، جگر اور تپ دق کی تھیلی کی بیماریوں کے لیے مخصوص سمجھی جاتی ہیں۔

اجلاس لکھنؤ میں یہ طے کر لیا گیا ہے کہ تمام ادارے سنٹرل ڈرگ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے ساتھ مِل کر کام کریں گے جہاں سے ان اداروں کو ضرورت پڑنے پر نباتی ادویہ اور دوا سازانہ وکیمیاوی امداد وشمار وغیرہ سپلائی کیے جائیں گے تاکہ ان کی تحقیقات کی رفتار تیز رہے۔ ہندستانی ادویہ کے فوائد معلوم کرنے کی طرف یہ یقیناً ایک اہم اقدام ہے جس میں ملک کے تمام میڈیکل کالج اور تحقیقاتی ادارے متحدہ طور پر کام کریں گے۔

"اثر کرنے والی دوا"

دنیا کے سب ہی لوگ اس پرانے عقیدے کے قائل ہیں کہ دوا وہی مفید ہوتی ہے جو بدذائقہ ہو چینی لوگ اب بھی اس پر سختی سے جمے ہوئے ہیں اور روشن خیال مغرب تک میں بھی یہ عقیدہ ابھی ختم نہیں ہوا ہے کسی مغربی شہر کے ہسپتال میں جو مریض آتا ہے اسی وقت مطمئن ہو کر جاتا ہے جب اسے کوئی ایسی پینے کی چیز دی جاتی ہے جو بوتل میں ہو۔ پرانے عقیدہ کے مطابق یہ چیز دن میں کم از کم تین بار پی جانی چاہیے اور اسی رسم کا کچھ نہ کچھ تعلق کھانے سے بھی ہونا چاہیے۔ اسکی ایک مخصوص بو بھی ہونی چاہیے تاکہ مریض اپنے دوستوں کو سنگھا کر بھی دکھا سکے اس کو خصوصی طور سے بدذائقہ بھی ہونا چاہیے تاکہ اس کے پینے میں کچھ ہمت سے بھی کام لینا پڑے۔ ان سب چیزوں سے قطع نظر اس کی تہ میں گاد سی بیٹھ جانیوالی چیز ضرور ہونی چاہیے، جسے پیتے وقت رسمی طور پر ہلانا پڑے۔ اگر کوئی چینی بیمار پڑ جائے تو ان سب چیزوں کی داد دے گا اور اس دوا کو پسند کریگا۔ وہ اس مرکب کی ہر بدذائقہ خصوصیت کو بڑھا چڑھا کر پیش کریگا، یہانتک کہ اس کے پاس پہنچتے پہنچتے اس میں اتنے کیڑے پڑ چکے ہونگے کہ ایک معمولی کتا بھی اس کو چکھنا تک گوارا نہ کرے گا۔

(ہنری فریڈرک ٹرلویز ۱۸۵۳-۱۹۲۳ء)

منوم ادویہ کی عالمی ضرورت

اقوام متحدہ کی دواؤں کی نگرانی کمیٹی نے یہ اندازہ لگایا ہے کہ ۱۹۵۷ء میں منوم ادویہ کی حسب ذیل مقدار کی کل دنیا میں ضرورت ہوگی:۔

دوا	مقدار	دوا	مقدار
۱۔ مارفین	۸۸۰۰۰ کلوگرام	۵۔ فولکوڈین	۷۷۰ کلوگرام
۲۔ کوڈائین	۸۶۵۰۸ "	۶۔ متھاڈون	۶۹۶ "
۳۔ تھیبدین	۱۴۹۲۸ "	۷۔ ڈائی ایسٹائل مارفین	۱۴۴ "
۴۔ کوکین	۲۳۱۰ "	۸۔ فنا ڈاکرن	۶۹ "

رازی کا ایک چینی شاگرد

ابوالفرج ابن ابویعقوب الندیم کی مرتب کردہ کتاب "الفہرست" (۹۵۵ء) میں زمانہ قدیم کے عظیم المرتبت معالج وکیمیادان محمد بن زکریا الرازی کا ایک دلچسپ واقعہ ملتا ہے جس میں رازی بتاتے ہیں کہ ایک چینی اسکالر میرے گھر آیا اور تقریباً ایک سال تک شہر (غالباً بغداد) میں قیام کیا

پانچ ماہ بعد جب اس کے وطن واپس جانے کا زمانہ قریب آیا تو اس نے ایک مہینہ پہلے . . . . مجھ سے کہا کہ "میں واپس جانیوالا ہوں، میں بہت ممنون ہوں گا، اگر کوئی میری روانگی سے پہلے جالینوس کی ۱۶ کتابیں بول دے" تاکہ میں انھیں لکھ ڈالوں۔ میں نے اس سے کہا کہ اس کے پاس اب اتنا وقت بھی نہیں رہا کہ وہ جالینوس کی کتابوں کا تھوڑا سا حصہ بھی نقل کرسکے لیکن اس چینی اسکالر نے جواب دیا کہ میں آپ سے التجا کرتا ہوں کہ میرے جانے تک آپ اپنا سارا وقت مجھے دیں اور جس قدر تیزی سے ممکن ہو وہ کتابیں پڑھیں میں لکھتا رہونگا آپ دیکھیں گے کہ میں آپ کے بولنے سے زیادہ تیز لکھوں گا۔

میں نے اس کی بات مان لی۔ میں نے اور میرے ایک شاگرد نے جالینوس کی کتابیں نہایت تیزی سے پڑھنی شروع کیں اور اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ چینی ہمارے پڑھنے سے زیادہ تیز لکھتا رہا۔ ہمیں یقین نہیں آیا کہ وہ صحیح لکھ رہا ہے۔ چنانچہ ہم نے اس کی تحریریں اس سے پڑھوائیں اور ہمیں دیکھ کر حیرت ہوئی کہ اس نے سب صحیح لکھا تھا۔ اس کا راز پوچھنے پر اس چینی اسکالر نے بتایا کہ ہمارے ملک میں لکھنے کا ایک اور طرز بھی ہے، جسے ہم مختصر نویسی کہتے ہیں اور میں نے اسی کی مدد سے یہ کتابیں نقل کی ہیں، جب ہم تیز لکھنا چاہتے ہیں تو یہ طرز استعمال کرتے ہیں اور پھر بعد میں اسے عام خط میں اپنی مرضی کے مطابق لکھ لیتے ہیں۔ چینی اسکالر نے اس سلسلے میں مزید بتایا کہ ایک ذہین آدمی کو کم سے کم بیس سال تک اس طرز تحریر کی مشق کرنی ہوگی، تب ہی وہ مہارت حاصل کرسکتا ہے۔

(چین میں سائنس اور تہذیب۔ از جوزف نیڈہم جلد اول، ص۲۱۹)

عربی میں طبِّ جدید کی تعلیم

یہ کہنا کہ طب اور سائنس کی اصطلاحات کے میدان میں انگریزی، فرانسیسی اور یورپ کی دوسری زبانوں کا مقابلہ نہیں کیا جاسکتا، بالکل غلط ہے اور یہ ماننا پڑے گا کہ مخلصانہ کوششیں بڑے بڑے پیچیدہ مسائل حل کرسکتی ہیں۔ آپ مانیں یا نہ مانیں لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ شام کے میڈیکل اسکولوں اور کالجوں میں ڈاکٹری عربی میں پڑھی جاتی ہے۔ اس عظیم کامیابی کے پیچھے بہت سے عرب ماہرین کی پچیس سال کی سخت محنت اور مخلصانہ کوششیں ہیں۔ انھوں نے تمام طبی اصطلاحات اور فقروں کا آخرکار ترجمہ کرکے رکھ دیا اور انگریزی و فرانسیسی زبانوں کی طرح عربی زبان میں بھی ایک بین الاقوامی لغت مرتب کردی گئی۔

دمشق یونیورسٹی کے شعبۂ قانون کے ڈین (صدر) ڈاکٹر احمد زماں نے، جو حال ہی میں حکومت ہند کی دعوت پر ہندوستان تشریف لائے تھے، لوگوں کو بتایا کہ ترجمہ کرنا کوئی آسان کام نہیں ہوتا۔ یہ ایک جوہری کا سا کام ہوتا ہے اور اس میں مہارت حاصل کرنے کے لیے بہت وقت چاہیے۔ ڈاکٹر موصوف نے اس سلسلے میں مزید بتایا کہ جدید عربی زبان نے بہت سی بنیادی اور ٹیکنیکل اصطلاحات مغربی زبانوں سے اخذ کیں اور بہت سی اصطلاحات کا عربی ترجمہ کیا گیا، جس سے یہ فائدہ ہوا کہ اب اعلیٰ طبی و سائنٹفک تعلیم بھی عربی میں دی جاسکتی ہے، مگر ابھی تمام عرب ممالک میں ایسا نہیں ہوسکا ہے، وہاں اب بھی انگریزی اور فرانسیسی کو ثانوی زبان سمجھا جاتا ہے۔

میتھی پر تجربات

تقریباً گیارہ سال پہلے ہی یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی تھی کہ میتھی ساقہ روایات کی بہ نسبت کہیں زیادہ تاثیر اپنے اندر رکھتی ہے۔ اسکے بعد سے محققین کی توجہ میتھی کے ایک خاص جزو گلیسیرٹینک ایسڈ پر جم گئی۔ اس ترشے نے بعض کیسوں میں وہی اثر دکھایا، جو ڈی آکسی کارٹی کوسٹیرون کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے اور اب یہی میتھی بڑی کامیابی کے ساتھ جلدی امراض میں استعمال کی جانے لگی ہے اور اس کے فوائد کا ہائیڈرو کارٹی سون سے مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔

میتھی کی جڑ اور اس کے جوشاندے کے فوائد زمانۂ قدیم سے لوگوں کو معلوم ہیں۔ طبی خصوصیات کے علاوہ میتھی کی مصنوعات مٹھائیوں، سگریٹوں اور صابنوں میں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

اس دوا کی وہ خاص مٹھاس ایک معمولی "سیپونین" گلیسیریزنک ایسڈ کی وجہ سے ہوتی ہے، جو جڑ کے اندر کیلسیم اور پوٹاشیم کے نمکیات کی شکل میں موجود ہوتا ہے۔ سیپونن بہت میٹھا ہوتا ہے اور کہا جاتا ہے کہ اس کی مٹھاس "سیوکروز" پچاس گنی زیادہ ہوتی ہے، لیکن اس گلیسیرٹینک ترشہ (یا گلیسیرٹیک) میں یہ خاصیت نہیں ہوتی۔

ہالینڈ میں ریوَرز کی تحقیقاتی سرگرمیوں سے میتھی کے معالجاتی امکانات اور وسیع ہوگئے۔ اس معالج کا یہ دعوا ہے کہ میتھی کا گاڑھا ست آلاتِ ہضم کے ناسور کو ٹھیک کرسکتا ہے اور یہ کہ اس ست کے ذریعے سوزشِ معدہ کی پرانی شکایت بھی دور کی جاسکتی ہے۔ معدہ سے ملی ہوئی چھوٹی آنت کے ابتدائی حصے کے زخم پر البتہ اس نے کوئی خاص اثر نہیں دکھایا۔ اپنے مقالات میں ریوَرز نے ان تکالیف کا بھی ذکر کیا ہے، جو اس ست کے استعمال سے پیدا ہوجاتی ہیں، مثلاً شدید درد سر، چکر اور وریدی استسقا۔ دوسری طرف ورہائن نے یہ انکشاف کیا کہ اس گاڑھے ست کے استعمال سے معدہ کی بافتوں میں گردشِ خون تیز ہوجاتی ہے اور معدہ کی رطوبتوں میں ہائیڈروکلورک ایسڈ کی مقدار بڑھ جاتی ہے، اس لیے یہ بات تعجب خیز ہے کہ جو دوا آلاتِ ہضم کے ناسور میں مفید ثابت ہوتی ہے وہ دوسری طرف معدہ کے اندر ترش رطوبتوں میں اضافہ کا باعث بھی بن جاتی ہے۔ بہرحال دوسرے محققین نے بھی میتھی کے مذکورہ بالا فائدوں کا اعتراف کیا ہے اور اس سلسلے میں ان کی رپورٹیں اکثر شائع ہوتی رہتی ہیں۔ جے۔ جی۔ بورسٹ اور دوسرے محققین نے یہ بتایا ہے کہ میتھی کے کھلانے سے ڈی آکسی کارٹون کی طرح اثر ہوتا ہے اور یہ اثر میتھی میں گلیسیریزنک ایسڈ کی موجودگی سے پیدا ہوتا ہے۔

اس کے اثر سے جسم کے اندر پانی، سوڈیم اور کلورائڈ کی مقدار بڑھنے لگتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جسمانی وزن، وریدی دباؤ اور خون و نبض کے دباؤ میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے۔ زیادہ مقدار میں پوٹاشیم کا اخراج بھی دیکھنے میں آیا ہے۔ مختصر یہ کہ تمام اثرات ڈی آکسی کارٹون کے انجکشن کے اثر سے ملتے جلتے تھے اور اسی لیے ان محققین کا کہنا ہے کہ زیادہ عمر کے مریضوں کو میتھی نقصان پہنچا سکتی ہے۔ کلاہ گردہ اور سوزشِ مفاصل کے دو مریضوں کو میتھی سے کوئی فائدہ نہیں پہنچا۔ وجہ خواہ کچھ بھی ہو، لیکن یہ بات سمجھنے کی ہے کہ علاج کے اس میدان میں تمام کامیابیاں ایک ساتھ نہیں حاصل کی جاسکتیں۔ اکثر اوقات غذا، آرام اور نفسیاتی حالات بھی ایک مریض کے علاج میں نہایت اہم رول ادا کرتے ہیں۔ جو نتائج تجربہ گاہوں میں مفید نظر آسکتے ہیں، وہ ضروری نہیں کہ طبی بھی اتنے ہی مفید ہوں۔

کارگو اور اس کے ساتھیوں نے جو تجربات کیے ان کا کہنا ہے کہ خالص گلیسیرٹینک کے استعمال سے بھی جسم میں پانی، سوڈیم اور کلورائڈ کی مقدار بڑھنے لگتی ہے، بلکہ اس ایسڈ کا یہ ڈی آکسی کارٹون کا سا اثر میتھی کے جوشاندہ کی ایک مساوی مقدار کے استعمال سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔

ان محققین نے یہ بھی بتایا کہ "لو بلڈ پریشر" کے ایک مریض کو، جب گلیسیرٹینک ایسڈ دیا گیا تو اس کے وہی اثرات نظر آئے جو کارٹی زون اور ڈی آکسی کارٹون کے انجکشن سے پیدا ہوتے ہیں

برعکس ان کے گروتن اور ان کے ساتھیوں کا یہ کہنا ہے کہ انھوں نے "لو بلڈ پریشر" کے دو مریضوں کو میتھی کے عرق اور گلیسیریزنک ایسڈ سے الگ الگ ٹھیک کیا اور مرض قابو میں آگیا۔

بورسٹ اور ان کے ساتھیوں نے اپنے بعد کے مقالات میں

صافی

نیا موسم آتے ہی انسانی صحت میں تغیّر شروع ہو جاتا ہے اور خون اس موسم میں خاص طور پر متأثر ہوتا ہے اور اس کا اثر جِلد پر نمایاں ہوتا ہے، یعنی پھوڑے پھنسیاں نکلتی ہیں اور مختلف امراض بھی شروع ہو جاتے ہیں۔ طبیعت گِری گِری رہتی ہے۔

اس موسم میں جلاّب لیے جاتے تھے، مگر یہ باتیں اُس زمانے کی ہیں جب آدمی کم کام کرتا تھا۔ موجودہ زمانے میں آدمی کو اتنی فرصت کہاں کہ وہ جلاّب لے کر چارپائی پر کئی کئی دن پڑا رہے۔ صافی زمانۂ حال کے انکشافات کی روشنی میں تیار کی ہوئی ایک خاص ایجاد ہے۔ اسے استعمال کرنے سے اس موسم کی تمام تکلیفیں دور رہتی ہیں اور خون بھی صاف ہو جاتا ہے۔

خود بھی پیجیے اور بچّوں کو بھی پلایے۔

قیمت: فی شیشی (دس خوراکیں) ایک رُوپیہ

ہمدرد ——— دواخانہ ——— (وقف) ——— دہلی

افیون کے اہم جزو الکلائیڈ کی مقدار

دو روسی سائنس داں النکاما اور یوسیفیوا نے تحقیق کے بعد بتایا ہے کہ جنوبی عرض البلد کی طرف سے شمالی عرض البلد کے ملکوں کی طرف بڑھتے ہوئے کاشت شدہ پوست سے جو افیون حاصل ہوتی ہے اس میں

۱۔ مارفین کی فی صدی مقدار ۵ء۱۳ سے کم ہوتے ہوتے ۰ء۵ تک رہ جاتی ہے۔

۲۔ کوڈین کی فی صدی مقدار اس کے برعکس ۳۶ء۰ سے بڑھتے بڑھتے ۲ء۶ تک پہنچ جاتی ہے۔

۳۔ مجموعی الکلائیڈ کی فی صدی مقدار معکوس سمت میں بڑھتی ہے۔ مگر چونکہ دکن کے ممالک میں افیون کی مقدار زیادہ حاصل ہوتی ہے اس لیے اسی لحاظ سے کل مجموعی الکلائیڈ کی مقدار بھی زیادہ حاصل ہوتی ہے۔

۴۔ دوسرے الکلائیڈ کی فی صدی مقدار حسب ذیل پائی گئی (ا) پاپاورین ۰ء۳ سے صفر تک (ب) تھیباتن ۰ء۷ سے لے کر ۰ء۱۴ صفر تک۔ (ج) نارکوٹین ۱۲ء۳ سے ۳ء۰ تک۔ (د) مجموعی الکلائیڈ ۱۴ء۶ سے ۲۶ء۳ تک۔

ان مصنفین نے یہ نتیجے نکالے ہیں کہ اگر پوست کی فصل کے نشو و نما کے ابتدا میں نمی زیادہ رہے اور درجۂ حرارت بھی موزوں ہو تو مارفین زیادہ بنتی ہے۔ اور اگر درجۂ حرارت کم ہو تو کوڈین زیادہ بنتی ہے۔ جس قدر کسی وجہ سے مارفین کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے اسی قدر کوڈین کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ نمی کی کمی اور درجۂ حرارت کی زیادتی پاپاورین کی پیدائش کے لیے مفید ہوتی ہے اگر درجۂ حرارت کم ہو اور نمی زیادہ تو پاپاورین کی پیدائش نہیں ہوتی۔

افیون میں سے کم سے کم پچیس الکلائیڈ نکالے جا چکے ہیں ان میں سے چھ زیادہ مشہور ہیں جن کا دماغ پر خواب آور مسکن اثر ناموں کی ترتیب کے مطابق کم ہوتا جاتا ہے۔ مگر حرام مغز پر محرک اثر بڑھتا جاتا ہے: ۱۔ مارفین، ۲۔ پاپاورین، ۳۔ کوڈین، ۴۔ نارکوٹین، ۵۔ تھیبائن، ۶۔ نارسائن۔

مارفین پہلے اکثر افعال کی بنا پر بیان ہوتی تھی مگر اب اس کی جگہ ہیروئن نے لے لی ہے جو مارفین سے ہی حاصل کی جاتی ہے مگر اس سے ہاضمہ میں خلل اور قبض پیدا نہیں ہوتا۔

مارفین کے مقابلے میں کوڈین کا مسکن اثر گو کم ہے مگر یہ مراکز تنفس کو اتنا پست نہیں کرتی اور نہ قصبۃ الریہ کی تراوش کو اتنا کم کرتی ہے اسی لیے دمہ اور کھانسی میں مسکن اثر کے لیے مستعمل ہے۔ پاپاورین کا خواب آور اثر مارفین اور کوڈین کے بین بین ہے مگر اس کا زہریلا اثر دونوں سے کم ہوتا ہے۔ آنتوں اور خون کی رگوں پر اس کا مسکن اثر ہوتا ہے اسی لیے تولنج میں مستعمل ہے۔ اور ملکوں کی افیون کی بہ نسبت ہندوستان کی افیون میں مارفین سب سے کم اور کوڈین سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

ملیشی کے فوائد کا اعتراف کرتے ہوئے یہ بھی تسلیم کر لیا کہ وہ ابھی تک ان فوائد کی حد متعین نہیں کر سکے ہیں۔ پھر بھی یہ کہا جا سکتا ہے کہ ہر فرد پر ملیشی کا اثر اس کے گلیسیرٹینک ایسڈ یا گلیسیریزنک ایسڈ کے مطابق ہوتا ہے۔ ڈڈلے ہارڈ اور لیونارڈ نے اپنی تحقیقات میں بتایا ہے کہ سوزش مفاصل کے علاج میں گلیسیرٹینک ایسڈ کارٹی زون سے زیادہ مفید ثابت ہوا ہے، لیکن یہ بات اس لیے زیادہ ہمت افزا نہیں ہے کہ صرف ایک کیس کو اس علاج سے فائدہ ہوا اور دس مریضوں میں جن کا علاج گلیسیرٹینک ایسڈ سے کیا گیا تھا کوئی خاص فائدہ نظر نہیں آیا۔

زیادہ عرصہ نہیں ہوا کہ آڈمسن اور ٹلمین نے جلدی امراض کے علاج میں ملیشی کے گلیسیرٹینک کے فوائد دیکھے۔ ان کے اس تجربے سے بہت سے اسپتالوں نے فائدہ اٹھانا شروع کر دیا ہے اور اب اس ترشے کے ذریعے امراض جلد کا علاج کیا جانے لگا ہے۔ اگرچہ ابھی تک اس ترشے کے فوائد کی تفصیلات نہیں مل سکی ہیں، لیکن یقین کیا جاتا ہے کہ جلد کی بیماریوں میں گلیسیرٹینک ایسڈ ہائیڈروکارٹی زون سے زیادہ مفید ہے۔

پہلے ہائیڈروکارٹی زون کے مرہم سے جلد کے بہت سے زخموں کا علاج کر دیا جاتا تھا اور اس کے ساتھ ساتھ دوسری دوائیں بھی استعمال کی جاتی تھیں، تاکہ زخم دوبارہ نہ ابھر سکے، لیکن آڈمسن اور ٹلمین نے دیکھا کہ گلیسیرٹینک ایسڈ میں کارٹی زون کی سی خاصیتیں موجود ہیں۔ اس لیے انھوں نے اس ترشے سے ایک مرہم تیار کیا جس میں صرف دو فی صدی گلیسیرٹینک ایسڈ ہوتا ہے۔ اس مرہم کے نتائج بہت حوصلہ افزا نظر آئے جن کا موازنہ ہائیڈروکارٹی زون سے کیا جا سکتا ہے۔

یہی ملیشی کی وہ خصوصیت ہے جس نے سائنس دانوں میں اسے بہت مشہور کر دیا ہے۔ اور آج امریکہ میں نہایت وسیع پیمانے پر اس پر تجربات کیے جا رہے ہیں۔ جلدی امراض میں اس کا مفید ہونا کوئی کم اہم بات نہیں اور پھر ایک ایسی دوا کا دریافت ہو جانا، جو دوسری ادویہ سے زیادہ مفید ہو اور سستی بھی، اس صنعتی دور میں قدرتاً بہت اہم ہو جاتی ہے۔

یہ بات اب تسلیم کی جاتی ہے کہ ملیشی بہت سی معالجاتی خاصیتوں کی حامل ہے اور آج اس کی وہ خاصیتیں نظر آنے لگی ہیں جنھیں پہلے کوئی اہمیت نہیں دی جاتی تھی اور اسی لیے محققین کی توجہ اب بہت سی دوسری بیماریوں کی طرف جانے لگی ہے، جن کی جگہ تالیفی ادویہ نے لے لی ہے۔

ملیشی سے گلیسیرٹینک ایسڈ نکالنا کوئی آسان کام نہیں اور پھر اس ترشے کے حاصل ہو جانے کے بعد اسے صاف کرنا اور بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ چونکہ یہی ملیشی کا ایک اہم جز ہوتا ہے، اس لیے اس کی خاصیت کو برقرار رکھنے کی ہر ممکن کوشش کی جاتی ہے۔ ترشہ سفید رنگ کا ہوتا ہے اور کلوروفارم میں آسانی سے تحلیل ہو جاتا ہے۔ پانی میں اس کی تحلیل پذیری بہت محدود ہوتی ہے۔

بہرحال تحقیقات کا سلسلہ جاری ہے اور یہ امید کی جا سکتی ہے کہ تالیفی دواؤں سے تنگ آئے ہوئے محققین ایک بار پھر قدرت کے اس سرے کو پکڑنے کی کوشش کریں گے، جس کا تعلق قدرت کی عطا کردہ جڑی بوٹیوں سے ہے اور جو آج بھی انسان کے علاج معالجے میں اتنی ہی مفید ثابت ہو سکتی ہیں، جتنی پہلے تھیں۔

لُو سے بچیے

اس مہینے گرمی شدید اور دھوپ بہت تیز ہو جاتی ہے۔ لوئیں چلتی ہیں۔ لُو جس طرح پودوں پر برا اثر ڈالتی اور انھیں جھلسا دیتی ہے، اسی طرح انسانوں پر بھی اس کا زبردست اثر پڑتا ہے اور جس طرح پودوں کو لُو سے بچانے کے لیے پانی کی سخت ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح آدمیوں کی حفاظت کے لیے بھی پانی نہایت ضروری ہے۔

جب تیز دھوپ سر پر پڑتی ہے اور بدن میں پانی کی کافی مقدار نہیں ہوتی (جو جسم کو ٹھنڈا رکھ سکے)، تو لُو لگ جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ ایسی حالت میں لُو لگ جانے پر دماغ کی خون کی نالیاں پھیل جاتی ہیں، دورانِ خون کی رفتار بڑھ جاتی ہے، دماغ گرم ہو جاتا ہے اور آدمی کو چکر آنے لگتے ہیں۔ بعض اوقات مریض کو کانوں میں جھنجھناہٹ محسوس ہوتی ہے اور آنکھوں کے آگے چوندھ معلوم ہونے لگتی ہے۔

دیر تک گرم فضا میں رہنے سے بھی لُو لگ سکتی ہے، اس لیے بعض اوقات جب رات میں درجۂ حرارت بڑھا ہوا ہوتا ہے تو لُو زیادہ لگتی ہے۔ ایسی سڑکوں پر جہاں سایہ نہ ہو، یا کھلے میدانوں میں لُو لگنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

لُو کبھی تو بہت جلد اور اچانک لگتی ہے جس میں مریض کو تیز بخار کے ساتھ بے ہوشی بھی طاری ہو جاتی ہے۔ دوسری حالتوں میں حرارت، دردِ سر، بے چینی، متلی اور قے ہونے لگتی ہے۔ یہ علامتیں جسم میں بہت زیادہ گرمی جمع ہو جانے کی وجہ سے ظاہر ہوتی ہیں۔ کبھی کبھی لُو لگنے پر ٹمپریچر ۱۱۰ اور ۱۱۲ ڈگری تک پہنچ جاتا ہے۔ مریض کا چہرہ، جو ابتدا میں سرخ رہتا ہے، زرد پڑ جاتا ہے۔ ماتھے پر ٹھنڈا پسینہ بہنے لگتا ہے۔ مریض ہوا کے لیے ہانپنے لگتا ہے — اس قدر اونچے درجۂ حرارت پر زندہ رہنا محال ہوتا ہے اور اکثر مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

علاج

لُو لگتے ہی مریض کو کسی ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ میں، یا مکان کے کسی ٹھنڈے حصے میں، جہاں گرمی کم سے کم ہو اور ہوا کی آمد و رفت ہو، لے جانا چاہیے۔ اس کے کپڑے ڈھیلے کر دینے چاہییں اور سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنا چاہیے۔ برف دستیاب ہو سکے تو سر، پیٹ، ہتھیلیوں اور تلووں پر برف کی تھیلیاں رکھیں یا برف کے پانی میں تولیے کو نچوڑ کر مریض کے بدن کو پونچھ دیں۔ اس کے ساتھ ہی ممکن ہو تو فوراً ہی کسی معالج کو بلانے کا بندوبست کریں۔ اس عرصے میں نمک اور شکر انگور (گلوکوز) ملایا ہوا پانی جس قدر بھی مریض پی سکے پلائیں۔

لُو سے بچاؤ

یہ تو ہوا علاج، لیکن ایسی تدابیر ہی کیوں نہ اختیار کی جائیں کہ لُو لگے ہی نہیں۔ لُو سے بچاؤ کے طریقے یہ ہیں:

۱۔ سر کھلا نہ رکھیے۔ لُو سے بچنے کے لیے سر پر کوئی پگڑی یا موٹے کپڑے کی ٹوپی وغیرہ اوڑھے رہنا بہت مفید ہے۔

۲۔ کپڑے ایسے پہنیں، جس میں ہوا کا گزر ہو اور پسینہ جذب ہو سکے۔

۳۔ دوپہر میں گھر سے باہر نکلتے وقت ایک گلاس ٹھنڈا پانی ضرور پی لیں۔

۴۔ لُو سے بچانے میں نمک بھی خاص اہمیت رکھتا ہے۔ پسینے کی شکل میں جسم کا بہت سا نمک باہر نکل آتا ہے۔ اسے پورا کرنا بہت ضروری ہے۔ جب تک جسم میں نمک کی مقدار ٹھیک رہے گی جسم کا پانی جسم ہی میں رہے گا۔

۵۔ لُوؤں سے بچنے کے لیے آم کا پنا بھی پیا جاتا ہے۔ اس میں نمک اور زیرہ پیس کر بقدرِ ذائقہ شامل کیا جاتا ہے۔

یاد رکھیے! آپ جب بھی گرمیوں میں لُوؤں کے وقت گھر سے باہر جائیں پانی پی کر اور سر پر موٹے کپڑے کی ٹوپی اوڑھ کر یا تولیہ لپیٹ کر جائیں اور اپنی غذا میں دہی، چھاچھ، آم کی کیری یا انار دانہ کی چٹنی ضرور شامل رکھیے، یہ چیزیں لُو سے بچاتی ہیں۔

س مہینے میں آپ کو کیا کرنا ہے؟

اس مہینے میں گرمی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ لُو چلنے سے اور گرمی
زیادتی سے پودے جھلس جاتے ہیں، اس لیے آپ کو چاہیے کہ صبح و شام
یوں وقت سبزیوں اور پھلوں کے پودوں میں اچھی طرح پانی دیتے رہیں۔

سبزیاں

جن سبزیوں کی پود تیار ہو گئی ہو، ان کو الگ الگ کیاریوں
ں لگا دیجیے۔ کیاریوں کو دو دو فٹ گہرا کھود کر ان میں سے کوڑا کباڑ
ر اینٹ پتھروں کے ٹکڑے وغیرہ نکال دیجیے اور مٹی کو خوب باریک
یجیے۔ اچھی گلی سڑی کھاد بھی کیاری میں ڈال دیجیے۔ ایک مربع فٹ
ں ۵ سیر کے قریب کھاد کافی ہوگی۔ کھاد کو زمین میں اچھی طرح ملا لینا چاہیے
ں کے بعد کیاریوں میں پود لگا دیجیے۔ پود لگاتے ہی انہیں جلد سے جلد پانی
ے دینا چاہیے۔ ایک دو دن بعد جو پود مر جائے، اس کے بدلے نئی پود لگا دیں۔

اس مہینے میں لوبیا بھی بو سکتے ہیں۔ لوبیا کی "پوسا برساتی" قسم
ونی چاہیے۔ یہ قسم بیج ڈالنے کے ۴۵ دن کے بعد آپ کو پھل دینے لگے گی۔
س کی پھلیاں ہلکے ہرے رنگ کی ہوتی ہیں اور ان کی لمبائی ۱۰ - انچ
ے ۱۱ - انچ تک ہوتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ لوبیا اپنے باغیچے کی کسی دیوار
ے ساتھ لگائیں اور پودوں کا درمیانی فاصلہ چھ انچ رکھیں۔ ۲۵ ،
۳۰ پودے لگانے سے آپ کے گھر کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے۔

اپنے باغیچے میں بینگن کی "پوسا پرپل لونگ" قسم بھی اس مہینے
ں بو سکتے ہیں۔ یہ قسم تین چار مہینے ہی میں پھل دینا شروع کر دیتی ہے
س کا پھل آٹھ سے دس انچ تک لمبا اور تیز سیاہ رنگ کا ہوتا ہے۔ اس
سم کو کوئی کیڑا نہیں لگتا۔

آپ کو سبزیاں اس طریقے پر لگانی چاہییں کہ آپ کے باغیچے
ں ہر وقت ہر ایک موسم کی سبزی تیار مل سکے۔ یہ اسی وقت ممکن ہے
ب آپ سبزیوں کے بیج یا پودے موسم میں ہر دس یا پندرہ دن کے
وقفے سے لگاتے رہیں۔

جو سبزیاں اُگ آئی ہیں، اُن کی گڑائی اچھی طرح کیجیے اور ان میں
ھاد ڈال کر پانی دیجیے۔ تھوڑی سی جگہ میں پودینہ اور دھنیہ بھی بو دیجیے۔
یہ گھر میں روزانہ کام آنے والی چیزیں ہیں۔ پودینہ کی جڑیں الگ الگ
تھوڑے تھوڑے فاصلے پر لگا دیں۔ یہ جڑیں آہستہ آہستہ آپ ہی آپ
پھیل جائیں گی۔ پھول گوبھی کا بیج بھی انہی دنوں میں بو دیجیے۔ اس
سے آپ کو اکتوبر میں فصل تیار مل سکے گی۔

پھول

گرمی کے موسم کے پھول گُم فرینا، باسم، کوس موس اور جینیا
وغیرہ کے پودے تیار ہو گئے ہوں گے۔ ان کو شام کے وقت نکال کر الگ
الگ کیاریوں میں لگا دیجیے۔ چنبیلی اور موتیا کی پچھلے سال کی بہت سی
ٹہنیاں سوکھ گئی ہوں گی۔ ان کو توڑ کر پھینک دیجیے۔ کینا سں کے پودوں
کو ایک جگہ سے نکال کر دوسری جگہ لگا دیجیے۔ ایسا کرنے سے ان پودوں
میں نئے سرے سے تازگی پیدا ہو جائے گی۔

جیفرینتس، لِلی کی ایک قسم ہے۔ یہ بہت خوش نما پھول دیتی
ہے۔ اس کی گانٹھیں اپنے باغیچے میں اسی مہینے میں لگا دیجیے۔ کرائی
سینتھیم کو ایک گملے سے نکال کر دوسرے گملے میں لگا دینا چاہیے۔

پھل

پھل دار درختوں کے لگانے کے لیے آپ نے جو گڑھے کھود
رکھے ہیں، ان کو آدھی مٹی اور آدھی کھاد ملا کر بھر دیجیے اور اوپر سے
پانی دے کر ایسے ہی چھوڑ دیجیے۔ فالسہ، امرود، جامن اور کاغذی نیبو
کے بیج آپ اس مہینے میں بو دیں۔ آم کی گٹھلیاں نکال کر ان کو صاف
کر لیں اور پھر زمین میں ۶-۶ - انچ کے فاصلے پر لگا دیں۔

پپیتے کے پھل پک رہے ہوں گے۔ انھیں توڑنے سے پہلے یہ
دھیان رکھیں کہ پھل پورے پکے ہوئے ہوں۔ کچا پپیتا توڑ کر اسے گھاس
پھوس میں پکانے سے اس کا اصل ذائقہ اور خوش بو ختم ہو جاتی ہے۔
پپیتے کو توڑنے کا سب سے بہتر وقت وہی ہے، جب اس پر تھوڑے تھوڑے
زرد رنگ کے نشان بننے شروع ہو جائیں۔ پپیتے کو توڑ کر کسی سوکھی
جگہ ایک ہی تہہ میں لگا کر بورے سے ڈھک دیجیے۔ ایک درخت سے
پندرہ یا زیادہ سے زیادہ اٹھارہ پھل تک لینے چاہییں۔

لگائیے۔ اگر یہ نہ ملیں تو بیری کے پتّے پیس کر لگائیے۔ دو ڈیڑھ گھنٹے کے بعد نیم گرم پانی سے دھو ڈالیے اور بالوں کے خشک ہونے پر ہمدرد ہیئر آئل لگائیے۔ امید ہے کہ آپ کے بال دراز ہو جائیں گے۔

دہی کے فائدے اور نقصان

سوال: دہی کے استعمال سے کیا فائدے پہنچتے ہیں اور کیا نقصان ہوتا ہے؟ (حبیب اللہ خاں۔ اسٹاکسٹ ہمدرد)

جواب:۔ دہی گرم مزاجوں کے لیے دودھ سے بھی زیادہ مفید چیز ہے۔ یہ بدن کو غذائیت بخشتی اور موٹا بناتی ہے۔ غذا کے ساتھ کھانے سے غذا رغبت سے کھائی جاتی ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ گرمیوں میں اس کی لسی بنا کر پینے سے پیاس کو بجھاتی اور بڑھی ہوئی گرمی کو اعتدال پر لاتی ہے۔ اگر گرمی کی وجہ سے دست آ رہے ہوں تو ان کو روکتی ہے۔ نزلہ و زکام اور کھانسی میں استعمال کرنے سے نقصان پہنچاتی ہے۔

لیچی

سوال:۔ لیچی کا مزاج کیا ہے اور اس کے کھانے سے کون کون سے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ (محمد جمیل اختر)

جواب:۔ لیچی کا مزاج گرم و تر ہے۔ یہ نہایت شیریں اور خوش مزہ میوہ ہے۔ بدن کو غذائیت دیتا اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ مفرح اور مقوی قلب ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال زیادہ بہتر ہے۔

میں باتیں بھول جاتا ہوں

سوال:۔ میری عمر ۱۹ سال ہے اور میں تعلیم پا رہا ہوں۔ میں ذرا ذرا سی باتوں کو بہت جلد بھول جاتا ہے۔ پڑھا ہوا سبق یاد نہیں رہتا کوئی ایسی ترکیب اور دوا بتلایئے جس سے میری یہ شکایت دور ہو جائے (سردار الحسن)

جواب: آپ روزانہ علی الصباح نیند سے بیدار ہو جیے۔ ضرورت سے فارغ ہونے کے بعد دو تین میل پیدل سیر و تفریح کیجیے۔ اس کے بعد غسل کر کے ناشتہ کیجیے یا کھانا کھائیے۔ کھانا ہمیشہ زود ہضم اور مقوی ہونا چاہیے اور کبھی اتنا زیادہ نہ کھایا جائے، جو معدے کے لیے بار ہو جائے۔ دل لگا کر یکسوئی سے کتاب پڑھا کیجیے۔ رات کو جو سبق پڑھ کر سوئیں صبح کو ایک نظر اس پر ڈال لیجیے۔ بطور دوا صبح اور رات کو مغز مشکیں ایک ایک ماشہ دودھ سے کھا لیا کیجیے۔ امید ہے کہ ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کے دماغ کو طاقت پہنچے گی اور آپ کو باتیں یاد رہیں گی۔

رسکپور

سوال:۔ رسکپور کے افعال و خواص جدید تحقیق کی رو سے کیا ہیں اور یہ کس طرح استعمال کیا جاتا ہے؟ کیا یہ دمہ پیدا کرتا ہے۔ (ابراہیم حسین)

جواب:۔ قدیم اور جدید تحقیقات کی رو سے رسکپور کے افعال و خواص میں کوئی اختلاف نہیں ہے۔ رسکپور پارہ کا مرکب ہے اور آتشک اور دوسرے خبیث زخموں کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ گنٹھیا میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔ عام طور پر رسکپور کا جوہر اڑا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے منہ آجاتا ہے۔ مسوڑھے پھول جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں پرمنگنیٹ آف پوٹاش کے محلول سے کلیاں کرائیں لیکن اگر زہریلی مقدار میں کھا لیا جائے تو فوراً قے کرائیں اور گھی میں انڈے کی سفیدی ملا کر بار بار پلائیں۔ اگر متواتر استعمال سے اس کی گرمی تمام جسم میں محسوس ہونے لگے تو دمانی پلائیں۔ آج تک کوئی ایسا مریض نہیں دیکھا گیا، جسے رسکپور کے استعمال سے دمہ کی شکایت ہوئی ہو۔

کف یا بلغم

سوال:۔ کف یا بلغم کی زیادہ پیدائش کیوں ہوتی ہے؟ کیا دودھ اور گھی کے استعمال سے بلغم زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ (ماسٹر فضل الرحمن بشو پوری)

جواب:۔ اس جگہ غالباً کف یا بلغم سے آپ کی مراد وہ غلیظ رطوبت ہے، جو ناک سے بہتی اور کھانسنے سے حلق اور سینے سے خارج ہوتی ہے۔ اس کف یا بلغم کی پیدائش ایک مرضی کیفیت ہے۔ ہمارے ناک، حلق اور ہوائی نالیوں میں ایک نہایت باریک جھلی استر کیے ہوئے ہے، جو غشائے مخاطی یا بلغمی جھلی کہلاتی ہے۔ جب کسی وجہ سے اس جھلی میں التہاب پیدا ہو جاتا ہے تو اس جھلی سے بلغم مترشح ہونے لگتا ہے۔ یہ حالات کے مطابق رقیق یا غلیظ ہوتا ہے۔ نزلہ و زکام اور کھانسی میں بلغم آنے کی وجہ اسی جھلی کا التہاب ہے۔ ایسی حالت میں اگر ایسی غذائیں کھائی جاتی ہیں جن سے ہضم خراب ہوتا ہے تو اس بلغم کی پیدائش میں اضافہ ہوتا ہے، اسی لیے نزلہ و زکام کی حالت میں دودھ، دہی اور گھی کے استعمال سے پرہیز کرایا جاتا ہے لیکن بعض ایسے لوگ بھی ہیں، جن کو دودھ کے استعمال سے کوئی ضرر نہیں پہنچتا، البتہ دہی اور چھاچھ کے استعمال سے ضرور نقصان پہنچتا ہے۔ گھی صرف اتنا استعمال کرنا چاہیے جتنا سالن ترکاری پکانے کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن بی۔ سوال:۔ وٹامن بی حاصل کرنے کیلیے کون کون سے پھل کھانے چاہییں۔ (انور محمد)

جواب: وٹامن بی کے لیے ٹماٹر، سنترہ، انگور، سیب اور لیموں استعمال کیے جائیں۔ ٹماٹر میں یہ وٹامن نسبتاً زیادہ ہوتے ہیں۔

سوال و جواب

بواسیر

سوال :- بواسیر کا سبب کیا ہے ؟ مسّے کس طرح پیدا ہو جاتے ہیں؟ ریاحی اور خونی بواسیر میں کیا فرق ہے ؟ میں دو سال سے ریاحی بواسیر میں مبتلا ہوں۔ ایک آدھ مسّا بھی ہے لیکن ریاح زیادہ پیدا ہوتے اور خارج ہوتے رہتے ہیں۔ قبض رہتا ہے۔ اس کے لیے کیا علاج کیا جائے۔

(الیاس حیدر۔ الہ آبادی)

جواب :- بواسیر کے اگرچہ کئی سبب ہیں، لیکن ان میں سب سے بڑا سبب مسلسل قبض ہے۔ مقعد کا سوراخ معاء مستقیم (آخری آنت) کے حصے سے بنتا ہے۔ اس کے بالائی حصے کی دو تہائی غشائے مخاطی کا اور نیچے کے تہائی حصے میں ملائم جلد کا استر ہوتا ہے اور یہ ملائم جلد باہر کی جلد سے متصل ہوتی ہے۔ اس کے اوپر نیچے مقعد کے مخصوص عضلاتِ ماسکہ ہوتے ہیں جب ان عضلات پر مسلسل قبض کے باعث آنت میں بند فضلے کا دباؤ غیر معمولی طور پر پڑتا رہتا ہے تو وہ رگیں جو ان عضلات میں موجود ہیں، خون کے اجتماع کے باعث پھیل جاتی ہیں اور جب ایک دفعہ یہ رگیں کسی قدر پھیل جاتی ہیں، تو یہ مسّوں کی مخصوص شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ اگر یہ دباؤ مقعد کے بالائی دو تہائی حصے کی رگوں میں ہو اور باہر سے نظر نہ آئے تو اس کو اندرونی بواسیر کہتے ہیں لیکن اگر نیچے کے ایک تہائی حصے کی رگوں میں ہو تو اس کو بیرونی بواسیر کہتے ہیں۔ اب اگر ان پھیلی ہوئی رگوں یعنی مسّوں سے خون بہے تو اس کو بواسیر خونی کہا جاتا ہے اور اگر خون جاری نہ ہو، لیکن ریاح کی پیدائش اور اخراج زیادہ ہو تو اس کو بواسیر ریحی کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

آپ رات کو "مرکبّی" ایک قرص، سبوس اسپغول چار ماشے دودھ یا پانی سے کھائیے۔ صبح کو بھی صرف مرکبّی ایک قرص استعمال کیجیے اور بعد غذا دونوں وقت جوارش جالینوس ۶۔۶ ماشے کھائیے۔ غذا میں زیادہ تر سبز ترکاریاں اور ساگ پات اور موٹے آٹے کی روٹی کھائیے۔ تمام قابض و بادی دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کیجیے۔ لال مرچیں کم استعمال کیجیے۔ گڑ، شکر اور تیل ترشی سے بھی پرہیز مناسب ہے۔

"تا ترشی نخورد" اور پارے کی گولی

سوال :- طبی کتابوں میں بعض ممسک دواؤں کی تعریف بیان کرتے ہوئے لکھا ہوتا ہے کہ ان کے استعمال پر "تا ترشی نخورد" کا مقولہ صادق آتا ہے، آپ کی اس کے متعلق کیا رائے ہے ؟ نیز بعض لوگ پارے کی گولی کی بڑی تعریف کرتے ہیں، کیا آپ کے یہاں بھی پارے کی گولی بنتی ہے

(حکیم خورشید علی)

جواب :- "تا ترشی نخورد" کا مقولہ مبالغہ آمیز ہے۔ ایسی کوئی دوا نہیں ہے جس پر یہ مقولہ صادق آئے۔ اسی طرح پارے کی گولی کے متعلق جو باتیں مشہور ہیں، وہ بھی من گھڑت ہیں، البتہ پارے کی گولی کے منہ میں رکھنے سے خیالات کا رجحان کسی قدر ہٹ جاتا ہے اور کوئی خاص بات نہیں۔ ہم چونکہ پارے کی گولی کے من گھڑت وصف کے قائل نہیں، اس لیے ہم ان کو اپنے دواخانے میں تیار بھی نہیں کراتے۔

لوؤں کے ضرر سے حفاظت

سوال :- لوؤں کے ضرر سے محفوظ رہنے کی تدبیر بتلائیے۔ (نہال احمد)

جواب :- جب لوئیں شدت سے چل رہی ہوں، گھر سے باہر نہیں جانا چاہیے، لیکن اگر اس کے بغیر چارہ نہ ہو تو سر پر ایک موٹا رومال یا تولیہ لپیٹ کر چھاتہ لگا لیا جائے۔ اس کے علاوہ غذا میں دہی، چھاچھ، املی اور انار کی چٹنی استعمال کی جائے۔ کیری کی چٹنی کا استعمال بھی مفید ہے۔ اگر کیری کو بھوبھل میں دبا دیا جائے اور جب وہ جھلس جائے تو اس کا گودا پانی میں ملا کر چینی سے میٹھا کر کے پییں تو لوؤں کے ضرر سے محفوظ رہنے کے لیے اچھی دوا ہے۔ شربت روح افزا کا استعمال بھی لوؤں کے ضرر سے محفوظ رکھتا ہے صبح و شام پییں۔ بیان کیا جاتا ہے کہ پیاز کو پاس رکھنے اور اس کو سونگھتے رہنے سے انسان لوؤں کے ضرر سے بچا رہتا ہے۔

بال بڑھانے کی ترکیب

سوال :- بال بڑھانے کی ترکیب بتائیے اور بالوں میں لگانے کے لیے کوئی مفید تیل بھی لکھیے۔ (زبیدہ خاتون)

جواب :- آپ شکاکائی کی پھلیاں پانی میں پیس کر بالوں کی جڑمیں

حکیم محمود خاں اور مولوی نذیر احمد

مصورِ غم علامہ راشد الخیریؒ

بیمار پڑنے سے دو دن پہلے مصورِ غم حضرت علامہ راشد الخیری رحمۃ اللہ علیہ نے حکیم محمود خاں اور مولوی نذیر احمد کی ایک ملاقات کا حال لکھنا شروع کیا تھا۔ یہ ان کے مخصوص رنگ کا آخری اور نامکمل مضمون ہے۔ (سلطان احمد بی ایس سی)

کیا مبارک ہوگا وہ وقت جب جہاں آباد سے اٹھنے والی ہستیاں جو اس زمین کا پیوند ہوئیں، اپنی قابلیت کے ڈنکے بجا رہی ہوں گی! کہاں گئے ہوا کے وہ جھونکے جن میں ان پھولوں کی نشو و نما ہو رہی تھی اور کدھر رخصت ہو گئیں وہ زمزمہ سنجیاں جو زمین سے آسمان تک گونج رہی تھیں!
معمولی دھاگے کنٹھے بن کر چنبیلی اور موتیا سے مہک جاتے ہیں۔ روئی کے پھوئے گلاب اور حنا سے لپٹ کر دیبا و حریر کو معطر کر دیتے ہیں۔ کیسی خوش نصیب تھیں وہ آنکھیں جنھوں نے تاجداران علوم و فنون کو دیکھا۔ کیسے تاجدار، جن کے تاج، تاج شاہی نہیں، تاج کمال تھے جن کی چمک دمک آج بھی دنیا کو جگمگا رہی ہے۔ تاجداران مغلیہ فنا ہو چکے مگر تاجداران سخن ہی نہیں، ان کے کفش بردار ابھی زندہ ہیں اور رہیں گے۔
جمو ساقن جو بھنگ گھونٹ کر حضرت امیر خسرو کو پلاتی تھی حضرت امیر خسرو کی خاکِ پاک کی بدولت اب بھی زندہ ہے۔ شیخ نے اس طرح کیا خوب ارشاد کیا ہے

جمالِ ہم نشیں در من اثر کرد
وگرنہ من ہماں خاکم کہ ہستم

ان دمیاریوں کی جوتیاں سیدھی کرتے بھی کہیں سے کہیں پہنچ گئے۔
میں اس قدر خوش نصیب تو نہ تھا کہ شاہجہاں آباد کے دورِ بہار کا سماں میری نظروں میں گزرتا اور جن بلبلانِ خوش الحان کے نغمے کلیجوں کے پار ہوتے تھے، ان کی صدا پر لبیک کہتا، مگر میں نے اس اجڑی بستی کا وہ وقت دیکھا ہے جب خزاں سرسبز شاداب پودے اجاڑ چکی تھی۔ سریلی آوازوں اور سدا بہار پھولوں کے بدلے فاختہ کی کوکو سر کٹے ہوئے ٹھنٹھ سے بلند ہوتی میں نے سنی ہے۔ ہائے جہاں آباد!!
حکیم محمود خاں مرحوم کی نازک مزاجی ہندوستان بھر میں مشہور تھی۔ ان کا مطب ایک میلہ تھا جہاں سینکڑوں مریض صحت یاب ہوتے تھے۔ استاد محترم مولانا حالی مغفور ان کے مرثیہ میں فرماتے ہیں

رکھتے ہیں آلات پر سرجن بھروسہ جس قدر
کرتے ہیں معلوم ان سے جو جو اوجاعِ بشر

وہ بتا دیتا تھا سب کچھ رکھ کے انگلی نبض پر
اس کی اک انگلی پہ تھے قربان سو تھرمامیٹر

نارسا تھیں دوربینیں اہلِ صنعت کی جہاں
جا پہنچتی تھی نگاہِ دوربیں اس کی وہاں

استاد مکرم مولوی نذیر احمد مرحوم کی تنک مزاجی سے کون پڑھا لکھا واقف نہیں۔ اتفاق سے سرسید نے ایک سب جج کو کسی شکایت کے سلسلے میں دہلی بھیجا اور مولوی نذیر احمد کو لکھا کہ وہ خود حکیم صاحب کے پاس لے جائیں۔
نزاکت طبع کے اعتبار سے نذیر احمد اور حکیم محمود خاں ایک سے ایک بڑھے ہوئے تھے۔ نازک مزاجی کا اکھاڑا تیار ہو چکا تھا اور دونوں کامل الفن دماغی طاقتوں میں محمود دنگل میں اترنے کو تیار تھے۔ مزاج اس نزاکت میں ڈوبا ہوا تھا جس کی تہہ میں شگفتگی کے جواہرات چمک رہے تھے۔ محمود خاں مرحوم حکیم و رئیس تھے۔ نذیر احمد مغفور ادیبِ عالم۔ شاہجہاں آباد کی سرزمین جس نے میر تقی کی شکن آلود پیشانی کو بوسے دیے تھے، اپنے دونوں سپوت گود میں لیے اطمینان سے بیٹھی تھی۔ مولوی نذیر احمد مطب میں داخل ہوئے۔ ایک ایسی کڑک سے جو مطب میں گونج گئی۔ کہا "سلام علیکم"۔ شریف خانی نفاست طبع اس کرختگی کی متحمل آسانی سے نہیں ہو سکتی تھی۔ نہایت دھیمے سُروں میں "وعلیکم السلام" کی ایک آواز نکلی اور ختم ہو گئی۔
حکیم صاحب کے مطب میں اگر شہنشاہِ ہفت اقلیم بھی موجود ہو تو وہ اس سے بات کریں گے، نہ حال پوچھیں گے اور جب تک نمبر نہ آئیگا، نبض نہ دیکھیں گے۔ مولوی نذیر کو نماز میں لپٹتے اور بلبلاتے تو رات دن دیکھا مگر دعا میں جھومتے اور گڑگڑاتے خدا کے سامنے بھی نہ دیکھا۔ بغیر مصافحہ کیے بیٹھے اور بیٹھتے ہی فرمایا ....
حکیم صاحب نے مولوی نذیر احمد کی طرف کوئی توجہ نہ کی۔ مولوی نذیر احمد کو یہ بات ناگوار گزری۔ سارا مطب دیکھتا رہا اور مولوی نذیر احمد یہ جا وہ جا۔

ڈاکٹر جارج سانا

آوارہ گردی کی بیماری

ایک شخص ریل گاڑیوں کے نمونے بنا سکتا ہے، ہاتھ کے بنے ہوئے جہاز
تالابوں میں چلا سکتا ہے، دیا سلائیوں کے لیبل جمع کر سکتا ہے، یا تتلیاں پکڑ کر
اپنا دل بہلا سکتا ہے لیکن سیاحوں کی ذہنیت کچھ اور ہوتی ہے میرا مطلب حقیقی سیاحوں سے
ہے سیاسی لوگوں سے نہیں، جو صرف سیاسی غرض سے دوسرے ممالک کے دورے کرتے ہیں۔
ان سیاحوں کو جیسے گھومنے پھرنے کا ایک جنون سا ہوتا ہے اور اسکے لیے
وہ کوئی نہ کوئی بہانہ تلاش کر ہی لیتے ہیں۔ بے شک وہ اپنی حرکتوں پر شرمندہ
ہوتے رہتے ہیں اور یہ احساس انھیں تکلیف دیتا ہے کہ وہ ایک مقام پر زیادہ
عرصے تک نہیں ٹھہر سکتے۔ اسی طرح اپنے بارے میں بھی میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ میں ایک
مانا ہوا پرانا اور ناقابلِ علاج آوارہ گرد ہوں۔ اس سلسلے میں احساسِ جرم کا سبب
میرے خیال میں یہ ہو سکتا ہے کہ سفر کرنا مشغلے سے زیادہ ایک بیماری ہے اور سب سے
بڑی بات یہ ہے کہ یہ کوئی ایسی بیماری نہیں جیسی کہ دنیا کی دوسری فیشن کی بیماریاں
ہوتی ہیں، اور جن میں مبتلا ہو کر لوگ علاج کرانا اپنے لیے باعثِ فخر سمجھتے ہیں۔
یہ بیماری شاید صرف جرمنوں کو معلوم تھی، اسی لیے انھوں نے اسکا نام
"مرضِ آوارہ گردی" رکھا۔ وہ اسے ایک بخار کی طرح سمجھتے ہیں لیکن میرے خیال میں
آوارہ گردی کی بیماری نزلہ و زکام سے زیادہ ملتی جلتی ہے، کیونکہ اس کا حملہ
اچانک ہوتا ہے اور جب یہ کسی کو پکڑ لیتی ہے تو اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کا کوئی
راستہ نہیں ہوتا۔ یہ بیماری آپ کو بالکل اس طرح پکڑ لیتی ہے جیسے کسی عورت نے
اپنی باہوں میں آپ کو جکڑ لیا ہو اور آپ کے جسم اور دماغ کو پوری طرح اپنے قبضہ
میں کر لیا ہو۔ اس کا حملہ بالکل اس وقت ہوتا ہے جب بڑی مشکل سے آپ کو کوئی
ملازمت ملی ہو، یا جب مالک مکان کا کئی مہینوں کا کرایہ آپ پر چڑھ گیا ہو جسکی
ادائیگی کے لیے آپ ایک ایک پیسہ جوڑنے کی کوشش کرتے رہے ہوں اور پھر
یہی ہوتا ہے کہ جب "آوارہ گردی" کا آپ پر حملہ ہوتا ہے تو آپ سب کچھ بھول
جاتے ہیں۔ اس کا کوئی علاج نہیں ہوتا اور نہ کوئی ایسا طبی طریقہ کہ آپ اس سے
اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکیں۔ ایک شخص اپنے اندر میعادی بخار، چیچک اور دوسری
بیماریوں کے خلاف بے شک مناعت پیدا کر سکتا ہے، لیکن آوارہ گردی
کی ایسی کوئی دوا نظر نہیں آتی۔
یہ بیماری کسی بھی وقت اور مقام پر پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کا کوئی بندھا
ہوا وقت نہیں ہوتا۔ آپ چاہے کیسے ہی اپنے آپ کو سمجھائیں، چاہے اپنی
مشکلات پر نظر ڈالیں، چاہے اپنی بیوی کی علالت اور بچوں کی تعلیم کا خیال
دل میں لائیں لیکن یہ بیماری کسی طرح آپ کو نہیں چھوڑے گی ہو سکتا ہے کہ آپ
اپنے آپکو زیادہ سے زیادہ کام میں مصروف رکھ کر اسکا خیال دل سے نکالنے کی
کوشش کریں لیکن یاد رکھیے کہ یہ خواب میں آپکو تنگ کرنا شروع کر دے گی
اور اس قدر آپ کے پیچھے پڑی رہے گی کہ آپ اپنے سارے ہتھیار ڈال دیں گے اور
خود کو اس کے حوالے کر دیں گے۔ ایک پیدائشی آوارہ گرد کے تو خون میں جیسے
اس مرض کے جراثیم ہوتے ہیں وہ صرف ایک بات جانتا ہے اور وہ یہ کہ اگر اسکے
لیے آوارہ گردی کا وقت آگیا ہے تو وہ ہر قیمت پر سفر کرے گا چاہے اسے کیسی
ہی مشکلات کا سامنا کیوں نہ کرنا پڑے۔
میں یہ نہیں کہتا کہ میں اپنی بیوی کو بھوکا اور اپنے بچوں کو مصیبت
میں چھوڑ کر اپنے اس مرض کو تسکین دینا چاہتا ہوں لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ
آوارہ گردی کے جانے وہ کون سے جراثیم یا زہریلے مادے ہوتے ہیں کہ ان کے اثر
سے میں ہر طرح کی قربانی دینے کے لیے تیار ہو جاتا ہوں۔ ایسی حالت میں میرے
آرام میرے لیے کوئی معنی نہیں رکھتا، کام کی مجھے قطعاً پرواہ نہیں ہوتی اور
سب چیزیں چھوڑ چھاڑ کر سفر پر نکل جاتا ہوں۔
دنیا کے عقلمند شاید یہ کہیں گے کہ ایسے لوگ تو بالکل بے اعتبار،
بے کے بندھنے اور غیر طبعی ہو سکتے ہیں۔ میں ان باتوں سے انکار نہیں کر سکتا
اصل معاملے میں اس سے شمہ برابر بھی فرق نہیں پڑتا۔ مرضِ آوارہ گردی کا حملہ ہوتے
میری قوتِ استدلال جواب دے جاتی ہے۔ ذمہ داریوں کی زنجیر ٹوٹ جاتی ہے اور
آپ کو اس مرض کے سپرد کر دیتا ہوں عین ممکن ہے کہ آپ میرے بارے میں غلط رائے
کر رہے ہوں، جو میں نہیں چاہتا میں بالکل غیر ذمہ دار نہیں ہوں اور نہ میں
کا آوارہ گرد ہوں جیسا کہ آپ سمجھ رہے ہیں۔ در اصل میں آوارہ گردی سے
کما تا ہوں اور اگر آپ مجھے پیشہ ور آوارہ گرد کہیں تو میں برا نہیں مانوں گا
نئے مقامات، نئے لوگوں اور نئے رسم و رواج دیکھ کر مجھے خوشی ہوتی
آپ چاہے جو کچھ بھی کہیں میرے خیال میں کوئی سنکی یا "بور" نہیں ہوں اور صرف اپنا
ہوں کہ ان لوگوں کو دلچسپ اور نئی باتیں بتاؤں جو اپنی بعض مجبوریوں اور
وجہ سے سفر نہیں کر سکتے اور دوسرے ممالک کی سیر کر کے نئے نئے لوگوں سے نہیں
بہر حال آوارہ گردی بھی ایک مرض ہے اور اپنے اس مرض سے میں خوش

بھتناؤ ہے جو خوف کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے مگر معمولی خوف منیجر روگ اور موت کا سبب نہیں ہوتا ہے۔ زمانۂ جنگ میں خوف و ہراس عام طور پر پھیلا ہوا ہوتا ہے، مگر اس زمانہ میں قلب کی موتیں زیادہ نہیں ہوتیں۔ مردوں کی نسبت عورتیں خوف میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں، کم از کم موجودہ دورِ تہذیب میں، لیکن اس کے باوجود قلب کی موت عورتوں میں شاذ ہی ہوتی ہے۔

پھر ہمارا منچلا منیجر خواہ وہ کچھ اور کیسا ہی ہو مگر خوفزدہ یا ڈرپوک انسان تو ہرگز نہیں ہوتا ہے۔ وہ چاق و چست، نڈر اور سخت دل ہوتا ہے۔ اس کے اضطراب و پریشانی کا سبب کشاکش زندگی نہیں ہوتی، بلکہ وہ ہمیشہ ڈرتا رہتا ہے کہ کہیں اس کا کوئی رقیب اس کی قوت و عمل نہ چھین لے۔ یا بلند ترین مقام پر پہنچنے کا موقع ہاتھ سے نہ چلا جائے۔ اس دھکڑ سے میں وہ ذرا ہی سی رکاوٹ یا دشواری پیش آنے پر گھبرا اٹھتا ہے۔ مزید برآں وہ اپنی خانگی زندگی اور اس کی تمام دلچسپیاں کو اپنی دفتری جاہ طلبی پر قربان کر دیتا ہے اور اس سے اس کا اندرونی تناؤ اور زیادہ ہو جاتا ہے۔ جسمانی محنت کی کمی سے اس کا قلب کمزور ہو جاتا ہے اور تغیر پذیر حالات سے مطابقت حاصل کرنے میں ناکام رہتا ہے۔ بہت تیز موٹر چلانا ایک تناؤ پیدا کر دیتا ہے جس سے تاجی شرائین میں سکڑاؤ ہوتا رہتا ہے اور بھیڑ بھاڑ کے اوقات میں ٹکرانے سے بچ بچا کر راستہ نکالنے کا اثر بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ چنانچہ لندن کے ٹرانسپورٹ بورڈ (موٹروں کی انجمن) کی دریافت ہے کہ بس کنڈکٹروں (ٹکٹ تقسیم کرنے والوں) کے مقابلے میں ان کے ساتھ کے بس ڈرائیوروں میں "تاجی مسدودی" کا مرض چھ گنا زیادہ ہوتا ہے۔ کافی، تمباکو اور محرک ادویہ کے کثرت استعمال سے قلب کو جو نقصان پہنچتا ہے وہ یہاں محتاجِ تفصیل نہیں ہے۔ کیفین دورانِ خون میں کسی حد تک تیزی پیدا کر سکتی ہے مگر تمباکو تو بہت زیادہ مضر ہے۔ کثیر تمباکو نوشوں میں "تاجی مسدودی" بارہ گنا زیادہ ہوتی ہے۔

فرانک فرٹ میں جمع شدہ حیاتیاتی اطبا نے بیان کیا کہ قلبی موتوں کا دوسرا خاص سبب تغذیہ (سوئے تغذیہ) ہے۔ جنگ کے بعد کے سالوں کے فاقہ زدہ جرمنی میں قلبی اموات کی وارداتیں کافی طور پر کم ہو گئی تھیں۔

ایک منیجر عموماً بہت کم کھانے والا آدمی ہوتا ہے، گو دوسرے غیر منیجر لوگ بھی "چینیٹو" ہو سکتے ہیں۔ پروفیسر کریمر نے بتایا ہے کہ منیجر روگ "کثیر المواد غذا کے اثر سے پیدا ہوتا اور ترقی کرتا ہے، بالخصوص چربیلی غذاؤں کی کثرت سے۔

موصوف نے ہدایت فرمائی کہ تمام منیجروں کو اور دوسرے لوگوں کو جنھیں اپنے قلب کے لیے محتاط رہنے کی ضرورت ہے، بالخصوص سن رسیدہ آدمیوں کو چربیاں کم استعمال کرنا چاہییں۔ اطبا نے عرصۂ دراز سے دریافت کر لیا ہے کہ "شریانی صلابت" اور خون کے کولیسٹرین (کیمیاتی) مواد کے درمیان گہرا تعلق ہوتا ہے اور خون میں شحمی اجزا کی زیادتی شریانی صلابت پیدا کر دیتی ہے۔

جسم معمولی غذا کی چربیوں سے روزانہ کولیسٹرین کی جو ڈیڑھ گرام کی مقدار تیار کر لیتا ہے وہ نسبتاً زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔ سیر شدہ شحمی ترشے خطرناک چیز ہیں۔ ڈاکٹر کریمر کی رائے ہے کہ ایسی چربیوں کا استعمال کم کرنا چاہیے، جن کے بنیادی اجزا سیر شدہ شحمی ترشوں پر مشتمل ہوں، خواہ یہ نباتی یا حیوانی چکنائیاں ہوں۔ پسندیدہ چکنائیاں بالخصوص تیلوں میں پائی جاتی ہیں جیسے اور غیر حل شدہ شحمی ترشے موجود ہوتے ہیں۔

جسمانی محنت کرنے والا آدمی اپنی کھائی ہوئی چربی کو جسم سے جلد خارج کر دیتا ہے اور ایسے محنت کش آدمیوں کو "تاجی مرض" شاذ ہی ہوتا ہے، لیکن دماغی کام کرنے والوں اور نفسیاتی بار رکھنے والوں میں چربیلی غذا کھانے کے بعد شحمی لیول زیادہ دیر تک بلند و قائم رہتا ہے۔ اس لیے جو لوگ متواتر ہیجان و تحریک کی حالت میں رہتے ہوں انھیں چربیوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

امریکا اور کینیڈا جیسے ملکوں میں جہاں چربیاں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں، قلبی اموات کی تعداد جاپان یا اٹلی وغیرہ ممالک کے مقابلے میں، جہاں چربیاں بہت کم استعمال کی جاتی ہیں، چار گنا زیادہ ہوتے ہیں۔

"منیجر روگ" میں نفسیاتی اور جسمانی اسباب مخلوط یا ایک دوسرے کے ساتھ دست و گریباں ہو جاتے ہیں۔ اب یہ ایک ضرب المثل بن گئی ہے کہ "منیجر روگی" آرام لینا اور سستانا بھول گئے ہیں، تاہم یہ حقیقت اپنی جگہ باقی ہے کہ کام اور آرام، بار اور آسودگی کے درمیان جو قدرتی توازن ہونا چاہیے اسے عرصۂ دراز تک بے باکی کے ساتھ توڑا نہیں جا سکتا۔ جو لوگ اس قدرتی توازن کو درہم برہم کرتے ہیں یا فراموش کر چکے ہیں، انھیں لازم ہے کہ کام کے بعد تھوڑا سا آرام لینا اور سستانا سیکھیں۔ اس سے "منیجر روگ" کا سدباب ممکن ہے۔

داءالمتنظمین یا مینیجر روگ

حال ہی میں جرمنی میں بہ مقام فرانک فرٹ "جرمن ایسوسی ایشن فار نیوٹریشن" (ادارہ تغذیہ) اور "جرمن ایسوسی ایشن فار نیچرل تھیراپی" (ادارۂ قدرتی علاج) کے ایک مشترکہ جلسہ میں ایک عجیب مرض "داءالمتنظمین" یا مینیجر روگ کے متعلق دل چسپ بحث کی گئی۔ یہ قلب کا ایک نشیتی مرض ہے جس سے موجودہ زمانے میں بہت سی موتیں وقت سے پہلے واقع ہوتی ہے۔

اس کے شکار زیادہ تر وہی لوگ ہوتے ہیں جو زندگی کی فصل بہار میں لیعنی چالیس اور پچاس سال کی درمیانی عمر کے ہوتے ہیں اور یہ سب منتظمہ قسم کے اشخاص ہوتے ہیں۔ تجارتی اداروں میں، بلکہ سیاسی شعبوں تک میں انتظامی فرائض انجام دینے میں یا ایسے ہی دوسرے دل پسند عہدوں کے لیے مشتاق و امیدوار۔

ایسے لوگ دن دوانی کرتے، اپنی طاقت و دولت کو دونوں ہاتھوں لٹاتے رہتے، رات دن کام کرتے اور جان کھپاتے رہتے ہیں۔ ان کی مسلسل جدوجہد، فکر و پریشانی اور لگاتار اضطراب و ہیجان یہ سب چیزیں ان کے لیے کام سے بھی زیادہ زہریلا اثر رکھتی ہیں۔

ایسے منیجر یا منتظم کی موت "قلب کی موت" ہوتی ہے۔ وہ دوران خون کے رک جانے کی وجہ سے مرتا ہے، مگر اس کا قلب جسمانی مشقت یا زیادتی بار کی وجہ سے کمزور نہیں ہوتا۔ اس کے برعکس، وہ درحقیقت اپنی آرام کرسی یا موٹر کار کی نشست پر زندگی بسر کرتا ہے اور جسمانی محنت اس کے لیے ایک اجنبی یا شاذ چیز ہوتی ہے۔ دراصل اس کے قلب کی موت کا سبب اس کا دماغ ہے یعنی افکار و پریشانی جس میں وہ رات دن مبتلا رہتا ہے۔

فرانک فرٹ کے ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ اس مرض کی مرضیاتی تصویر (ماہیت مرض) کسی طرح نئی نہیں ہے۔ البتہ عجیب چیز یہ ہے کہ یہ مرض گزشتہ دس سالوں میں زیادہ ہو گیا ہے اور زیادہ تر جوان یا ادھیڑ عمر کے لوگوں کو اپنا نشانہ بناتا ہے۔ دوسری خاص چیز یہ ہے کہ اس مرض سے بہت سے مرنے والے اعلیٰ ترین درجے کے عہدے دار نہیں ہوتے بلکہ ان کے مددگار یا درجہ دوئم پر کام کرنے والے افراد ہوتے ہیں۔ یہ مددگار اپنے افسر کا کام انجام دیتے ہیں اور افسر اعلیٰ محض رسمی طور پر دستخط کرتا ہے۔ درحقیقت ان مددگاروں کے بغیر کام چلنا مشکل ہوتا ہے اور اس واسطے یہ متمنی رہتے ہیں کہ جلد ہی ترقی پا کر اعلیٰ ترین عہدے پر فائز ہو جائیں۔

چناں چہ ترقی کی امید انھیں بےحد حوصلہ مند اور محنتی بنا دیتی ہے۔ ایک آدمی دو آدمیوں کا کام کرنے لگتا ہے، مگر ان میں وہ سنجیدگی اور سکون نہیں ہوتا جو اس کے افسر اعلیٰ کا امتیاز تھا ہوتا ہے اور نہ انھیں ذرا دیر کے لیے کام چھوڑ چھاڑ کر سیر و تفریح کے لیے جانے کا موقع ملتا ہے۔

قرائن یہی ہوتے ہیں کہ منیجری کا یہ امیدوار جاہ طلب فرد بالآخر ایک "منیجر کی موت" ہی مرے گا۔ منیجر روگ زیادہ تر ایسے ہی قابل اور حوصلہ مند افراد کو اپنا نشانہ بناتا ہے اور بعض اہل الرائے اندیشہ کرتے ہیں کہ کہیں یہ جلد ہی سماجی اور معاشی مسئلہ نہ بن جائے۔

اس جلسہ میں مینز یونیورسٹی کے پروفیسر گروس نے "قلب اور دوران خون کی فسردگی" کے متعلق اپنا مقالہ پڑھا۔ اس عارضہ کو عام زبان میں مجموعی طور پر "منیجر روگ" کہتے ہیں۔ منیجر کے قلب کی موت تاجی مسدودی (کورونری انفیکٹ) کی وجہ سے ہوتی ہے، جس میں عضلۂ قلب کے تغذیہ کے لیے آکسیجن اور غذائی اجزا لانے والی شریان یا اس کی شاخیں تنگ یا بند ہو جانے سے قلب کا ماؤف حصہ مردہ ہو جاتا ہے۔

قلب کو اس کے خانوں کے اندر کے خون سے رسد نہیں پہنچتی، بلکہ خانوں کا خون پہلے تاجی شریانوں کے اندر پمپ کیا جاتا ہے، اور شریانوں کی شاخیں اس خون کو عضلۂ قلب میں پہنچاتی ہیں۔

تاجی شریانوں کی تنگی: ان میں صلابت کی وجہ سے (بالخصوص بڑھاپے میں) یا عصبی سکڑاؤ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ "منیجر روگ" میں دوسرا سبب (عصبی سکڑاؤ) زیادہ اہم ہوتا ہے۔ گویا یہ دونوں سبب مشترک طور پر موجود ہو سکتے ہیں۔ بہر صورت تنگی پیدا ہو جانے کا یہ اثر ہوتا ہے کہ عضلۂ قلب کو خون اور غذا کم پہنچتی ہے اور اس سے قلب کمزور ہو جاتا ہے اور ضرر مستقل ہو جاتا ہے۔

اگرچہ تاجی شرائین کی تنگی کے اسباب میں سے ایک سبب وہ

دنیا کے دسترخوان پر

جاپان

جاپانی طباخی روایتی ہے اور وہاں بہت سے کھانے ایسے ہیں جو بہت قدیم زمانے سے استعمال ہو رہے ہیں۔ جاپان میں کھانا بہت سیدھے سادے طریقے سے پکایا جاتا ہے۔ لیکن دسترخوان پر کھانا چننے میں ان کے ہاں بڑی نفاست سے کام لیا جاتا ہے۔ رنگ برنگ کے پیالے اور رکابیاں اس خوبصورتی سے میزوں پر چنی جاتی ہیں کہ ان میں چاہے کیسا ہی کھانا کیوں نہ رکھا ہو کھانے کو جی چاہنے لگتا ہے۔ اگرچہ دسترخوان پر کھانے بہت سے ہوتے ہیں لیکن ہر کھانا بہت تھوڑا تھوڑا لگایا جاتا ہے۔ کھانے کے متعلق بعض رواج جاپان میں بڑے دلچسپ ہیں مثلاً دعوتوں میں ہر مہمان کے سامنے متعدد قسم کے کھانے لگائے جاتے ہیں تاکہ وہ اپنی پسند کے مطابق کھانا منتخب کر کے کھائیں لیکن ان کھانوں میں سے جو کھانے آپ کو نہیں کھاتے ہیں وہ رخصت ہوتے وقت بہت خوبصورت ڈبوں میں بند کر کے آپ کو پیش کر دیے جائیں گے، جو کھانے تحفتاً دیے جاتے ہیں، ان میں ایک خاص جاپانی مچھلی ہے، جسے "تائی" کہتے ہیں ہر تہوار کے لیے ایک کھانا الگ مخصوص ہے۔

چائے نوشی کی ایک رسم ادا کی جاتی ہے، جسے "چانویو" کہتے ہیں چار بڑی بڑی چٹائیاں فرش پر ایک خاص انداز سے بچھائی جاتی ہیں پھر سبز چائے پیالوں میں ڈالی جاتی ہے اور اس پر گرم پانی انڈیل دیا جاتا ہے، پھر اسے "چیسزن" یعنی ایک بانس کے برش سے خوب گھولا جاتا ہے۔ جب چائے تیار ہو جاتی ہے تو اسے مہمان کے سامنے رکھا جاتا ہے اور اس کے ساتھ میٹھے اور نمکین بسکٹ بھی دیے جاتے ہیں۔ ہر پیالے کے ساتھ کاغذ کا ایک رومال بھی ہوتا ہے۔ مہمان چائے کا ایک گھونٹ بھرتا ہے اور پیالے کے سرے کو اس رومال سے پونچھ دیتا ہے۔

جاپان میں کھانے کے ساتھ چائے ضرور پیتے ہیں شکر اور دودھ چائے میں نہیں ڈالتے۔ چاول جاپان کی خاص غذا ہے۔ ایک چٹنی جس کا نام "شویو" ہے، بہت زیادہ استعمال ہوتی ہے اور قریب قریب کھانے میں ڈالی جاتی ہے۔

میسوشیرو (ترکاری کا شوربا)

یہ شوربا جاپان میں بہت مقبول ہے جتنے جاپانی سوپ ہیں ان میں جو اسٹاک استعمال کیا جاتا ہے وہ سوکھی مچھلی سے بناتے ہیں جسے "کوڈو" کہتے ہیں۔ کوڈو کو کاٹ کر صاف کر کے ابلتے ہوئے پانی میں ڈال دیتے ہیں اور جب پھر پانی ابلنے لگتا ہے تو پتیلی اتار لیتے ہیں۔ میسوشیرو کے لیے پیاز، چھوٹے چھوٹے شلجم اور بانس کی کونپلیں اس مچھلی کے پانی میں ابال لیتے ہیں، جس کی ترکیب اوپر بتائی ہے۔ پھر اس میں دو چار ٹوفو اور نمک ڈال کر اس وقت تک پکاتے ہیں جب تک ترکاریاں گل نہ جائیں (ٹوفو، سیم کے بیج پیس کر گولیاں بنا لیتے ہیں، اسے ٹوفو کہتے ہیں)، یہ جاپانی کھانوں میں بہت استعمال کرتے ہیں)۔

ماتوٹاکی اوراسی یاکی (چوزے اور سانپ کی چھتری)

ایک چوزے کے سینے سے گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیے جاتے ہیں اور کباب کی سیخ پر سینکے جاتے ہیں، اسی طرح سانپ کی چھتری کے ٹکڑے کاٹ کر سیخ پر سینکتے ہیں، پھر چوزے کی بوٹیوں کو اور سانپ کی چھتری کے ٹکڑوں کو تل لیتے ہیں اور مٹر اور شویو چٹنی ملا کر کھاتے ہیں۔

سوکی یاکی (گوشت اور ترکاری)

یہ جاپانی کھانا کھاتے وقت کھانے کی میز پر تیار کیا جاتا ہے اسے اسپرٹ لیمپ پر پکاتے ہیں۔ گوشت کے بہت پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ لیتے ہیں پیاز، بانس کی کونپلیں، سلاد، آبی اور ٹوفو سب کو چربی میں بھون کر سرخ کر لیتے ہیں۔ پھر ایک بڑا چمچہ شکر اور ایک بڑا چمچہ شویو ڈال کر اوپر سے مچھلی کا شوربا ڈال دیتے ہیں اور پندرہ بیس منٹ تک پکاتے ہیں اور پھر استعمال میں لاتے ہیں۔

ہورینسونو شتاشی مونو (ابلا ہوا پالک)

پالک کو ابال لیتے ہیں، پھر پانی نچوڑ کر اسے کاٹ لیتے ہیں اور شویو چٹنی ملا کر کھاتے ہیں۔

کیوری نو تسوکیمونو (ککڑی اور شلجم کا سلاد)

سلاد کو آدھا آدھا کاٹ لو اور ککڑی کے ٹکڑے باریک اور لمبے لمبے کاٹ لو، شلجم کے بھی قتلے کر لو اور ان سب پر خوب نمک چھڑک دو اور اسی طرح دو دو روز تک رکھا رہنے دو۔ یہ سلاد عموماً چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

سورج اور چاند کی سیر

سلطان احمد۔ بی ایس۔

سورج کا فاصلہ:۔ سورج زمین سے ۹۳...... میل دور ہے اگر زمین اور سورج کے درمیان ریل کی ایک پٹری بچھا دی جائے اور ایک ریل گاڑی ۶۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے زمین سے روانہ ہو تو وہ ۱۷۵ سال کے بعد سورج تک پہنچے گی۔ اگر سورج کی سمت میں ایک توپ چلائی جائے اور گولے کی رفتار ۲۵۰۰ فٹ فی سیکنڈ ہو تو وہ ۱۴ سال کے بعد سورج تک پہنچ سکے گا۔ آواز جس کی رفتار ہوا میں ۱۱۰۰ فٹ فی سیکنڈ ہے سورج کے کسی دھماکے کی آواز کو ۱۴ سال کے بعد ہم تک پہنچا سکتی ہے۔ سورج سے سب سے تیز پیغام لانے والی چیز روشنی ہے۔ اس کی رفتار ایک کروڑ دس لاکھ میل فی منٹ ہے اسے سورج سے زمین تک پہنچنے میں ۸½ منٹ لگتے ہیں۔

سورج کا سائز:۔ سورج کا قطر ۸۶۶۵۰۰ میل ہے یعنی زمین سے ۹½ گنا۔ سورج میں ہماری دنیا جیسی ۱۰۹ دنیائیں سما سکتی ہیں

سورج کا حجم اور وزن:۔ سورج کا حجم زمین کے حجم سے ۱۳...... گنا ہے۔ سورج کا وزن زمین کے وزن سے ۳۳۰.... گنا ہے سورج کی سطح پر چیزوں کی کشش زمین کے مقابلے میں ۲۸ گنا ہے۔ اسی وجہ سے اگر اسپرنگ بیلنس سے ایک پونڈ چیز تول کر سورج پر لے جائی جائے تو وہاں اس کا وزن ۲۸ پونڈ ہو جائے گا۔ عام آدمی کا وزن سورج پر دو تین ٹن ہو جائے گا۔

سورج کی سطح:۔ ٹیلسکوپ سے سورج کی سطح کو دیکھنے سے ایسا نظر آتا ہے جیسا کہ شوربے کی پلیٹ میں چاول کے تیرتے ہوئے بیشمار دانے۔ ان میں سے ہر ایک کا وزن بہت زیادہ ہے اور سائز سیکڑوں میل ہے۔ چھوٹے سے چھوٹے کا سائز جزائر برطانیہ سے بڑا ہے۔

سورج کا درجۂ حرارت:۔ سورج کے اندرونی حصے میں اس قدر گرمی ہے کہ لوہا، تانبہ، سیسہ، چاندی اور دیگر دھاتیں، جو سورج پر پائی جاتی ہیں، پگھل کر بخارات کی شکل اختیار کر لیتی ہیں اس کی سطح سے بڑے بڑے شعلے جو سینکڑوں میل فی سیکنڈ کے حساب سے نکلتے ہیں، ان کے فوٹو سورج سے پانچ لاکھ سے دس لاکھ میل کے فاصلے سے لیے جا چکے ہیں سورج کے دھبے جو ہماری دنیا سے بڑے ہیں برابر اپنی جگہ تبدیل کرتے رہتے ہیں۔ سورج کے اندرونی حصے کی حرارت پانچ کروڑ ڈگری سینٹی گریڈ ہے۔ سورج کی سطح پر درجۂ حرارت چھ ہزار سے آٹھ ہزار ڈگری سینٹی گریڈ ہے۔ زمین تک سورج کی گرمی کا بہت ہی کم حصہ پہنچتا ہے۔

چاند

چاند زمین سے ۲۳۸۹۰۰ میل دور ہے۔ چاند کا وزن زمین کے وزن سے ۱/۸۱ ہے۔ سورج کے مقابلہ میں اس کی روشنی اس قدر کم ہے کہ اگر ۶ لاکھ پورے چاند بیک وقت آسمان پر چمکیں تب کہیں ان کی روشنی سورج کے برابر ہوگی۔ چیزوں اور ہمارا وزن چاند پر صرف ⅙ رہ جائے گا۔ سالہا سال کے بعد ایک دن ایسا آئے گا جب ہماری دنیا چاند کی روشنی سے محروم ہو جائے گی۔

آخر آپ چاہتے کیا ہیں!

(منصور علی خاں۔ بریلوی)

کیا آپ دوسرے شخص سے اپنی پسند کا کام کرا سکتے ہیں؟

کیا آپ نے اس پر کبھی غور کیا ہے؟ اور کیا یہ ممکن ہے؟ بے شک ایسا ممکن ہے۔ مگر اس کا طریقہ صرف ایک ہے اور وہ یہ کہ آپ جس شخص سے اپنی ضرورت کے مطابق کام لینا چاہتے ہیں، اس کے اندر یہ خواہشیں پیدا کردیں کہ وہ اسے اپنا ہی کام سمجھ لے۔ یاد رکھیے اس کے سوا کوئی اور طریقہ نہیں ہے۔ اس میں شک نہیں کہ کسی شخص کو چھرا یا ریوالور دکھا کر اسکی کوئی بھی چیز چھینی جا سکتی ہے یا کسی بچہ کو مار پیٹ کر دھمکا کر آپ اس سے ہر ایک کام کرا سکتے ہیں۔ مگر اس بات کو نہیں بھولنا چاہیے کہ اس قسم کے رویہ کا نتیجہ اور ردِّ عمل ہمیشہ ناخوش گوار ہوتا ہے۔ پس کسی شخص سے کام لینے کا صرف ایک ہی کامیاب طریقہ ہے وہ یہ کہ آپ اس کی خواہش پوری کریں۔ چناں چہ مشہور اور ممتاز ماہرِ تحلیل نفسی فرائڈ کا قول ہے کہ "ہر وہ کام جو آپ اور ہم کرتے ہیں دو محرکوں کی بنا پر ہوتا ہے جنسی محرک اور عظمت کی خواہش"۔ امریکا کے عظیم فلسفی جان ڈیوی نے یہی بات ذرا مختلف پیرائے میں کہی ہے کہ "ہر انسان فطری طور پر یہ خواہش رکھتا ہے کہ اسے اہمیت حاصل ہو"۔

مثال کے طور پر آپ کیا چاہتے ہیں؟ صرف چند چیزیں۔ تقریباً ہر اوسط درجہ کا بالغ انسان مندرجہ ذیل چیزیں چاہتا ہے

۱۔ صحت اور زندگی کا تحفظ ۲۔ خوراک ۳۔ نیند
۴۔ روپیہ اور جو اشیا روپیہ سے خریدی جا سکتی ہوں۔ ۵۔ جنسی تسکین ۶۔ اولاد کی فلاح و بہبود۔ ۷۔ اور "اہمیت"۔

ان تمام خواہشوں میں سے تقریباً سب ہی پوری ہو جاتی ہیں مگر اہمیت حاصل کرنے کی خواہش شاذ و نادر ہی پوری ہوتی ہے حالانکہ یہ ضرورت بھی دوسری تمام ضرورتوں مثلاً نیند، روپیہ وغیرہ کی طرح اہم ہے جسے فرائڈ نے "بڑا ہونے کی خواہش" اور جان ڈیوی نے "اہمیت کی خواہش" قرار دیا ہے۔ ایک بار امریکا کے بانی جمہوریت ابراہم لنکن نے اپنے ایک خط میں لکھا تھا "ہر شخص عزت اور احترام کی خواہش رکھتا ہے"۔ عملی نفسیات کے بانی پروفیسر ولیم جیمس نے اس مفہوم کو اس طرح ادا کیا ہے۔ "ہر شخص کا یہ فطری میلان ہوتا ہے کہ اس کی تعریف کی جائے"۔

یاد رکھیے معدے کی بھوک کی طرح یہ بھی ایک بھوک ہے جسے دل کی بھوک کہا جا سکتا ہے۔ اس لیے جو شخص کسی دوسرے کی اس خواہش کو آسودہ کر سکتا ہے وہ لوگوں کو اپنی مٹھی میں لے سکتا ہے۔ درحقیقت انسان اور حیوان کے درمیان مابہ الامتیاز خصوصیت یہی ہے کہ ہر انسان فطرتاً اپنی اہمیت کا خواہش مند ہوتا ہے جبکہ حیوان میں یہ خواہش نہیں ہوتی۔ اس لیے یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ اگر ہمارے مورثِ اعلیٰ اس خواہش سے بے بہرہ ہوتے تو روئے زمین پر تہذیب و تمدن کا وجود ہی نہ ہوتا، بلکہ ہم سب انسان اپنے عادات و اطوار اور طرزِ زندگی میں حیوانوں کے مانند ہوتے۔ اگر اہمیت حاصل کرنے کی خواہش نہ ہوتی تو شاید ایک پنساری کی دکان پر معمولی کلرک کی حیثیت سے کام کرنے والے ابراہم لنکن کو قانون کی وہ کتابیں پڑھنے کا شوق ہرگز نہ ہوتا جو اس کو گھریلو سامان کے ایک صندوقچہ میں سے ملی تھیں جسے اس نے پچاس سینٹ میں خریدا تھا اور اسی خواہش کی بنا پر چارلس ڈکنس لاثانی ناولوں کا مصنف بن گیا۔ یہی خواہش تھی، جس نے مشہور امریکی سرمایہ دار راک فیلر کو اتنی دولت جمع کرنے پر آمادہ کیا۔ یہی خواہش آپ کو جدید ترین فیشن کے لباس پہننے کے لیے آمادہ کرتی ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ جو لوگ لٹیرے بنتے ہیں، ان میں بھی یہی جذبہ ہوتا ہے کہ دنیا ان کی کچھ اہمیت محسوس کرے۔ چناں چہ نیویارک کے ایک سابق پولیس کمشنر کے یہ الفاظ قابلِ غور ہیں کہ آج کا ایک عام جرائم پیشہ نوجوان انانیت کے جذبہ سے سرشار ہوتا ہے اور اس کی یہی سب سے بڑی خواہش ہوتی ہے کہ اخبارات میں اس کا نام نمایاں طور پر شائع ہو"۔

مثال کے طور پر اگر آپ یہ بتا دیں کہ آپ کس قسم کی اہمیت چاہتے

جراثیم کے خلاف خفیہ ہتھیار

ہمدرد مرہم جو جڑی بوٹیوں کے خفیہ نسخہ سے تیار کیا جاتا ہے اور جو صدیوں سے کارگر ثابت ہو رہا ہے اب آپ کو بھی دستیاب ہو سکتا ہے۔ جلدی امراض کے دوسرے مرہموں کے بہ نسبت یہ دس گنا زیادہ جراثیم کش ہے۔ ہمدرد مرہم کو پہلی مرتبہ لگاتے ہی چھوت چھات کا اثر ختم ہو جاتا ہے اور جلدی تکالیف اور زخم اچھے ہونے لگتے ہیں اس طرح کہ جلد پر زخم کا کوئی داغ بھی باقی نہیں رہتا۔

زخم۔ جلنے کے زخم۔ ناسور۔ خارش۔ کھجلی۔ داد
اور چھوت چھات کی بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔

ہمیشہ ہمدرد مرہم اپنے پاس رکھئے
دو ڈبیاں خریدئیے ایک مکان
کے لئے اور دوسری دفتر
یا کارخانہ کے لئے۔

ہمدرد مرہم

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

آپ کے سوال اور ان کے جواب

فوبیا کس وجہ سے شروع ہوتا ہے؟

فوبیا اس خواہش سے پیدا ہوتا ہے جس کو دبا دیا گیا ہو یا ایسی خواہش ہوتی ہے جس سے انسان واقف ہونا نہیں چاہتا اور اس کو دبا کر شعور تک نہیں آنے دیتا۔ لیکن یہ دبی ہوئی خواہش اندر ہی اندر کام کرتی رہتی ہے اور فوبیا کے ذریعہ باہر نکلنے کا کوئی راستہ نکال لیتی ہے۔ فوبیا انسان کو اس خواہش کی سزا بھی دیتا ہے اور اس کی وجہ سے جو احساسِ جرم پیدا ہوتا ہے اس طرح اس کا کفارہ بھی ادا کر دیتا ہے۔ مثلاً ایک عورت کو یہ فوبیا ہو گیا کہ اس کا شوہر جو بھلا چنگا ہے، مر جائے گا۔ اس کا بچپن بری طرح گزرا تھا اور اس کے والدین اکثر اس کو سزا بھی دیتے رہتے تھے۔ اسے اس وجہ سے فوبیا ہو گیا کہ اس کے دل میں یہ آرزو کروٹیں لیتی رہی کہ میں والدین کو اس کا مزا چکھاتی۔ ان کے خلاف یہ دشمنی بچپن میں مزید سزا کے خوف سے وہ ظاہر نہیں کر سکتی تھی۔ بڑے ہو کر یہ دبی ہوئی خواہش بیدار تو ہوئی لیکن شوہر کی طرف منتقل ہو گئی اور ایک دوسرے بھیس میں باہر نکلنے میں کامیاب ہو گئی اور شوہر کی موت کے اندیشہ میں ظاہر ہوئی۔ اس خوف نے اس کو اس بات پر سزا بھی دے دی کہ اس نے اپنے دل میں دشمنی کیوں پیدا کر رکھی!

کیا ستاروں سے قسمت کا تعلق ہوتا ہے؟

اخبارات کی پیشین گوئی عام الفاظ میں ہوتی ہے اور اس کو دیکھ کر ہر شخص اس کو اپنے حسبِ حال سمجھتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو زندگی کی دوڑ میں رکاوٹوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے لیکن سمجھا یہ جاتا ہے کہ کوئی دوسرا شخص رکاوٹیں ڈال رہا ہے اور اسی انداز کی پیشین گوئی دیکھ کر اپنے مسائل کی اہمیت کیسی بھی ہو آدمی سمجھ لیتا ہے کہ یہ اس کے ہی متعلق کی گئی ہے۔

بعد میں جب وہ دیکھتا ہے کہ اس کا مسئلہ حل ہو گیا ہے تو اس کا ذہن اخباری پیشین گوئی کی طرف منتقل ہو جاتا ہے اور اپنی خواہش پوری ہوتے دیکھ کر وہ سمجھتا ہے کہ اس پیشین گوئی میں حقیقت ہے۔

اسی طرح ہم اخبارات میں ایسی اور بہت سی پیشین گوئیاں پڑھتے ہیں جن کو ہم بعد کے واقعات سے نہیں ملاتے۔ ہمارے ساتھ بہت سے ایسے واقعات ہوتے ہیں جو اخبارات کی کسی پیش گوئی سے کوئی میل نہیں کھاتے اور اس قسم کے واقعات میں اخباری بیان اور حقیقی واقعہ میں کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ہم صرف وہ مثال پیش کرتے ہیں جس میں پیش گوئی اور اصل واقعہ کا کچھ تعلق، چاہے کھینچ تان کر ہی کیوں نہ ہو، ظاہر کیا جا سکتا ہے، اس کے برعکس مثال کون یاد رکھے۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ نفسیاتی طور پر اس امر کی وضاحت محض "توارد" سے نہیں ہوتی بلکہ اس کی اصل وجہ یہی ہوتی ہے کہ ہم بعض انہی مثالوں پر زور دیتے ہیں جن سے ہمارا دعویٰ ثابت ہو سکے اور ان کو نظر انداز کر جاتے ہیں جن سے اس کی تردید ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ خیال پیدا ہو جاتا ہے کہ اخبارات میں شائع شدہ پیش گوئیاں مستقبل پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

کیا بچوں کو جنسی تعلیم دینا اچھا ہے؟

پیٹریشیا ایچ نے اپنی کتاب "بچوں کی دیکھ بھال اور انتظام" میں تجویز کیا ہے کہ "بلوغ" کے زمانے میں لڑکوں کو جن جسمانی تبدیلیوں سے واسطہ پڑتا ہے، ان کی وضاحت کر دینی چاہیے۔ وہ کہتی ہیں کہ لڑکوں کو رات کے وقت احتلام کے لیے آمادہ رہنا چاہیے اور ان کو واضح طور پر بتانا چاہیے کہ یہ کیوں ہوتا ہے، تاکہ وہ سمجھ لے کہ اس سے نہ شرمندہ ہونے کی ضرورت ہے اور نہ خوف زدہ۔ لڑکے اور لڑکی دونوں کو اپنے جنس کے افعال اور روایات کے بارے میں کچھ نہ کچھ بتانا چاہیے۔ ان کو سمجھنا چاہیے کہ ان میں جو کچھ اختلافات ہیں، نہ صرف فطری ہیں بلکہ ہر جنس کے معمولی افعال کے لیے ضروری بھی ہیں اور اس لیے ان سے نفرت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

دم گھٹنے کے خواب کیوں نظر آتے ہیں؟

اس کی سیدھی سی وجہ تو یہ ہو سکتی ہے کہ سوتے میں سر تکیہ یا چادر کے نیچے آ جاتا ہے یا خوابگاہ میں تازہ ہوا داخل نہیں ہوتی ہے، اس کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے۔ ان حالات میں بھی "خوابی ذہن" نیند کو پہلا درجہ دیتا ہے اور دم گھٹنے کا خواب اس لیے دکھاتا ہے کہ خواب دیکھنے والے کی نیند میں خلل واقع نہ ہو۔

ہیں تو ہمارے لیے آپ کو سمجھنا آسان ہوگا کیونکہ اسی طرح کسی شخص کے ذاتی کردار پر روشنی پڑتی ہے۔ عظیم امریکی سرمایہ دار راک فیلر نے اپنی اہمیت کے جذبے کو اس طرح تسکین دی کہ بیشمار دولت جمع کی۔ اور چین میں ایک خیراتی اسپتال تعمیر کرایا جس سے مستفید ہونے والے لاکھوں اور کروڑوں انسانوں کو اس نے کبھی اپنی آنکھ سے نہیں دیکھا۔ دوسری طرف امریکا کے ایک مشہور ڈاکو ڈلنجر نے اپنی اہمیت کا احساس دلانے کی خاطر متعدد ڈاکے ڈالے اور بہت سوں کو قتل کیا۔ جب ایک کھیت میں پولیس اس کا پیچھا کر رہی تھی تو اس نے چلا کر کہا: "جانتے ہو میں ڈلنجر ہوں۔"

درحقیقت یہی جذبہ بسا اوقات ان لوگوں کو کھسیانا بنا دیتا ہے جو دنیا میں کسی طرح اہمیت حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ تیری رابرٹس رائن ہارٹ نے ایک حسین اور جوان عورت کا واقعہ بیان کیا ہے کہ "یہ عورت کسی وجہ سے شادی کرنے میں ناکام ہو گئی اور اسے کسی وجہ سے یہ یقین ہو گیا کہ وہ زندگی بھر شادی نہ کر سکے گی۔ چناں چہ وہ بیمار پڑ گئی اور اس کی صحت جواب دے گئی۔ حالاں کہ اسے کوئی جسمانی بیماری نہ تھی۔" اس لیے بعض ماہرین نفسیات کا قول ہے کہ کچھ لوگ دنیا میں اہمیت حاصل نہ کر سکنے کی وجہ سے جنونی اور پاگل ہو جاتے ہیں جس کی وجہ صرف یہی ہوتی ہے کہ حقائق کی بے رحم دنیا نے انھیں تسلیم نہیں کیا۔ امریکا کی ایک مثال لیجیے وہاں کے اسپتالوں میں ذہنی بیماریوں کی تعداد جسمانی عوارض کی بنا پر بیمار ہونے والوں سے کہیں زیادہ ہے۔ صرف نیویارک اسٹیٹ میں ۱۵ سال سے زائد عمر کے ہر بیس افراد میں سے ایک کو اپنی زندگی کا کچھ حصہ دماغی امراض کے کسی نہ کسی اسپتال میں گزارنا پڑتا ہے۔ ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ بعض جسمانی امراض انسان کو پاگل بنا دیتے ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ دماغی امراض کا شکار ہونے والوں میں سے نصف ایسے ہوتے ہیں جن کی بیماری کا سبب ان کی کوئی ذہنی یا دماغی کمزوری نہیں ہوتا بلکہ اہمیت کا حاصل نہ ہونا ہی اصل سبب ہوتا ہے۔ پوسٹ مارٹم کے وقت بسا اوقات ان کے دماغی خلیے اتنے ہی تن درست پائے جاتے ہیں جتنے کسی صحت مند انسان کے۔ اس سلسلے میں نیویارک کے ایک اسپتال کے ماہر امراض النفس نے بتایا کہ "یقینی طور پر یہ کہنا مشکل ہے کہ لوگ پاگل کیوں ہو جاتے ہیں مگر یہ کہہ سکتا ہوں کہ بعض لوگ اس لیے اپنا ذہنی توازن کھو بیٹھتے ہیں کہ انھیں اہمیت حاصل نہیں ہوتی۔"

اسی ڈاکٹر نے ایک عورت کا واقعہ بیان کیا کہ اس عورت کی ازدواجی ناکامی اس کے پاگل پن کا سبب بن گئی۔ اسے جنسی طور پہ کامیابی، اولاد اور اپنے شوہر کا پیار نہیں ملا۔ اس کا شوہر کبھی اس کے ساتھ کھانا نہ کھاتا اور اس کے کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ سوسائٹی میں اس کا کوئی وقار نہ تھا۔ اس لیے وہ پاگل ہو گئی۔ اس عورت کا خیال ہے کہ اس نے اپنے شوہر کو طلاق دے دی جو اسے پیار نہیں دے سکا اور اسے یقین ہے کہ اس کی شادی ایک دولت مند برطانوی خاندان میں ہو گئی ہے اور وہ اس پر اصرار کرتی ہے کہ اسے لیڈی اسمتھ کہا جائے۔ وہ اپنے خیال میں ہر رات ایک نئے بچے کو جنم دیتی ہے اور جب میں اس سے ملتا ہوں تو وہ مجھ سے کہتی ہے کہ "ڈاکٹر! کل رات میرے ایک بچہ پیدا ہوا ہے۔"

جب چند دماغی مریض ایک ساتھ جمع ہوتے ہیں تو وہ آپ سے اور ہم سے کہیں زیادہ خوش ہوتے ہیں کیوں کہ وہ اپنی اہمیت سے پوری طرح لطف اندوز ہوتے ہیں اور کیوں نہ ہوں؟ ان میں سے اکثر آپ کو لاکھوں روپے کا چیک کاٹ کر دے سکتے ہیں اور ان میں کئی ایسے بھی ہوں گے جو آغا خاں کے نام ایک خط تعارف لکھ کر آپ کو دے سکتے ہیں۔ " دراصل انھوں نے ایک ایسی دنیا بنائی ہے جس میں ہر قسم کی تفریح کا ساز و سامان مہیا ہوتا ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ ہر شخص اپنی اہمیت اسی طرح محسوس کرتا ہے جس طرح ہم اور آپ۔ اس لیے کسی سے تعلقات قائم کرنے یا اپنی ضرورت کو پورا کرنے کے وقت ہمیں اس کا بھی لحاظ رکھنا چاہیے کہ وہ ہم سے کیا چاہتا ہے اور کس بات کی توقع رکھتا ہے۔ پس جب ہم کسی سے ملیں اور کوئی کام لینا چاہیں تو پورے خلوص اور ایمان داری کے ساتھ اس کی خوبیوں کا اظہار اور اعتراف کریں مگر اس بات کا خیال رکھیں ہماری تعریف چاپلوسی کی حد تک نہ بڑھ جائے۔ یہی آپ کی کامیابی کا راز ہے۔

اپنے بالوں کو بڑھائیے اور ان کی حفاظت کیجیے

بالوں کا گرنا ایک عام مرض ہے لیکن اگر ہم ذرا دھیان دیں تو اس مہلک مرض سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ یہ مرض محض ہماری بے پروائی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہو جیسے دوسروں کی کنگھیاں یا تولیے استعمال کرنا، دوسروں کے تکیہ پر سر رکھ کر سونا، بغیر دھوئے ہوئے ایک ہی کنگھی کو عرصہ تک استعمال کرنا وغیرہ۔ ہم جس کنگھی سے بال سنوارتے ہیں اس میں کچھ عرصہ بعد میل جمع ہونے لگتا ہے۔ پھر اس میل میں کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں جو بعد ازاں ہمارے بالوں کی جڑوں میں پہنچ کر بال کا فند کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ سر میں غیر معمولی خارش ہونے لگتی ہے اور ہمارے بال گرنے لگتے ہیں۔ پھر جب اسی کنگھی سے کوئی دوسرا آدمی بال سنوارتا ہے تو اس کے بال بھی گرنے لگتے ہیں۔ اکثر تو ان کیڑوں کی وجہ سے بال قبل از وقت سفید بھی ہو جاتے ہیں۔ اس مرض سے بچنے کے لیے چند معمولی ترکیبیں ہیں جن سے ان کیڑوں کو ہلاک بھی کیا جا سکتا ہے اور بالوں کی بھی حفاظت کی جا سکتی ہے۔

دوسروں کی کنگھیاں، تولیے اور تکیوں کو کبھی بھول کر بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے جس کنگھی سے ہم بال سنوارتے ہوں، اس کو برابر صاف کرتے رہنا چاہیے۔ میل کو سوئی سے صاف کیا جائے، پھر کنگھی کو اچھی طرح صابن سے دھو کر ٹنکچر آیوڈین میں خوب بھگو دیا جائے۔ ایسا کرنے سے تمام جراثیم مر جاتے ہیں۔ یہ عمل برابر کرتے رہنا چاہیے۔ اگر بالوں میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو ان کا علاج اس طرح کرنا چاہیے۔ ڈی۔ ڈی۔ ٹی پاؤڈر، جو عام طور سے بازاروں میں ملتا ہے، کیڑوں کو ہلاک کرنے کے لیے ایک بہت اچھی دوا ہے۔ اس دوا کے استعمال سے جوں اور بالوں کے تمام کیڑے مر جاتے ہیں۔ اس سے سر کی روسیاں بھی صاف ہو جاتی ہیں۔ میز کے چمچے سے ایک چمچہ ڈی۔ ڈی۔ ٹی پاؤڈر پاؤ بھر پانی میں گھول کر لگانا چاہیے۔ پانچ منٹ تک لگا رہنے دیں، پھر سر کو خوب اچھی طرح دھو لیا جائے۔ یہ عمل برابر ایک ہفتہ تک کرنا چاہیے۔ اس سے سر کے کیڑے مر جاتے ہیں، سر بالکل صاف ہو جاتا ہے اور بال بھی بڑھنے لگتے ہیں۔ ہر تین ماہ بعد یہ عمل ضرور کر لینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے بالوں میں کیڑے نہیں پڑیں گے۔

بالوں کو بڑھانے کی کوشش سے پہلے ان کو کیڑوں سے محفوظ کر لینا چاہیے کیونکہ یہ موذی کیڑے بالوں کو کبھی بڑھنے نہ دیں گے۔ بال وہی خوبصورت معلوم ہوتے ہیں جو لمبے، سیاہ، چمکدار، نرم اور مضبوط ہوں، مگر یہ تمام خوبیاں ایک ہی دوا سے پیدا نہیں ہو سکتیں اس لیے سب سے پہلے بالوں کو بڑھانے کی ترکیب کی جائے۔ بڑکی ڈاڑھی لگانے سے بال بہت جلد لمبے ہو جاتے ہیں۔ رات کے وقت بڑ کی ڈاڑھی اور آملے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ سویرے خوب باریک پیس کر سر میں لگایا جائے۔ بیس منٹ بعد سر کو اس پانی سے جس میں رات کے وقت آملہ اور بڑ کی ڈاڑھی کو بھگو کر پھلایا گیا تھا، دھونا چاہیے۔ پھر سر کو صاف پانی سے اچھی طرح دھو لیا جائے۔ جب بال خشک ہو جائیں تو ناریل کا تیل دینا چاہیے۔ یہ عمل کچھ دن تک کرنے سے بال لمبے اور گھنے ہو جاتے ہیں۔

جب نہانا ہو تو کچھ دیر پہلے آملے خوب باریک پیس کر بالوں میں لگانا چاہیے۔ اس سے بال سیاہ، چمکدار اور نرم ہو جاتے ہیں۔ لیکن ساتھ ساتھ بالوں کا مضبوط ہونا بھی ضروری ہے۔ اس کے لیے سر میں چقندر پیس کر لگانا چاہیے۔ یہ بالوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ اس سے بال مضبوط اور سیاہ ہو جاتے ہیں۔ کچھ دنوں تک مہندی کی پتیاں ابال کر سر دھونے سے بھی بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں اور ان کا گرنا بھی بند ہو جاتا ہے۔ جاڑے کے دنوں میں سر کھول کر بالوں کو کچھ دیر دھوپ دکھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بالوں میں صابن نہیں لگانا چاہیے کیونکہ کاسٹک سوڈا جو صابن بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے، بالوں کے لیے مضر ہے۔ اس سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور بالوں کی نرمی اور چمک جاتی رہتی ہے۔ نہانے سے پہلے پانچ یا سات ریٹھے توڑ کر گرم پانی میں بھگا دینا چاہیے۔ پھر نہاتے وقت ہاتھوں سے جھاگ پیدا کر کے سر میں لگانا چاہیے۔ اس سے بال بالکل صاف ہو جاتے ہیں اور چمک اور نرمی بھی قائم رہتی ہے۔

اوپر لکھی ہوئی باتوں کے علاوہ سر میں ہمیشہ ایک طرح کا تیل ڈالنا چاہیے۔ ہر قسم کا تیل ڈالنا نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ ہمدرد ہیئر آئل بالوں کے لیے ایک بہترین ٹانک ہے۔ یہ بالوں کا گرنا چند ہی دنوں میں روک دیتا ہے۔ یہ میرا ذاتی تجربہ ہے۔ ساتھ ہی ساتھ یہ بالوں کو سیاہ اور مضبوط بھی بناتا ہے۔ اس لیے اگر ہمیشہ ہمدرد ہیئر آئل استعمال کیا جائے تو بہت ہی مفید ہے۔ بال سنوارنے میں بھی کئی باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ نہانے سے پہلے بالوں کو اچھی طرح سنوار لیا جائے، پھر تمام بالوں کو سمیٹ کر اور پیشانی کے اوپر لا کر ایک جوڑا بنا لینا چاہیے تاکہ نہاتے وقت بال الجھنے نہ پائیں۔ نہانے کے بعد بالوں کو تولیہ سے بالکل خشک کر لینا چاہیے۔ پھر اسی وقت کنگھی کرنا چاہیے کیونکہ الجھے ہوئے بال جب خشک ہو جاتے ہیں تو ان کو سنوارنے میں بہت سے بالوں کے ٹوٹ جانے کا امکان ہوتا ہے۔ کنگھی دبا دبا کر کرنی چاہیے تاکہ سر میں دوران خون اچھی طرح ہو جائے۔ پھر جب بال بالکل خشک ہو جائیں تو تیل ڈال کر اچھی طرح مالش کرنا چاہیے۔ بھیگے ہوئے بالوں میں تیل ڈالنے سے ایک خاص قسم کی مہک پیدا ہو جاتی ہے جو بالوں کے لیے مضر ہے۔ ان چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال کر کے بالوں کو قابل رشک بنایا جا سکتا ہے۔ ساتھ ساتھ اچھی غذا اور وٹامن کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔

(رخشندہ شیبا۔ پٹنہ)

ظاہر ہے کہ جب تک آدمی خواب دیکھتا رہتا ہے اس کی نیند نہیں ٹوٹتی۔

آخر کار زیادہ آسانی سے سانس لینے کی ضرورت سوتے رہنے کی ضرورت پر غالب آجاتی ہے اور اس موقع پر آنکھ کھل جاتی ہے، اور خواب دیکھنے والے کو اب محسوس ہوتا ہے کہ وہ زیادہ آسانی سے سانس لے سکتا ہے۔

نفسیاتی تحلیل میں اس کا ایک اور گہرا مطلب ہے۔ دم گھٹنے کے خواب کا تعلق بہت پہلے کے واقعات سے ہوتا ہے۔ یعنی اس زمانے سے جب کہ آدمی نے پہلے پہل سانس لینا شروع کیا یعنی رحم مادر میں رہنے کے نو ماہ تک۔ دم گھٹنے کے خواب میں انسان اس زمانے کی یاد تازہ کرتا ہے۔ خواب میں سانس نہ لے سکنے کا تعلق اس واقعہ سے ہو سکتا ہے، جب انسان نے سانس لینا شروع بھی نہ کیا تھا اور اس میں مرنے کا تعلق پیدا نہ ہونے کی کیفیت سے معلوم ہوتا ہے۔

جیسا کہ حقیقت بھی ہے ایسے خواب عموماً ان لوگوں کو نظر آتے ہیں، جن کو دمہ گھیگھے یا اسی قسم کی سانس کی نالی کی شکایات ہوتی ہیں یا جن کی پیدائش مشکل سے ہوئی ہوتی ہے اور اس وقت دم گھٹنے کے خطرے سے گزرے ہوتے ہیں۔

عصبی انتشار (نروس بریک ڈاؤن) کیا ہوتا ہے؟

عصبی انتشار لوگ عام طور پر کسی بھی اعصابی گڑبڑ کو کہہ دیتے ہیں لیکن خاص طور پر ایسی کیفیت پر اس کا اطلاق ہوتا ہے جس میں مریض بہت متفکر رہتا ہے۔

عصبی انتشار کی وجہ عموماً کثرت کار بتائی جاتی ہے۔ لیکن کثرت کار ہی اس کا اصل سبب نہیں ہوتا، بلکہ یہ توازن قائم رکھنے اور انتشار سے بچنے کی دماغی کوشش ہوتی ہے۔ جو شخص جذباتی لحاظ سے اچھی حالت میں ہوتا ہے، کثرت کار کا اس وقت تک شکار نہیں ہوتا جب تک کہ عصبی انتشار میں مبتلا نہ ہو۔ ہو سکتا ہے کہ کبھی وقت وہ زائد کام کرے لیکن آرام کے بعد اس کی ضائع شدہ قوت بحال ہو جاتی ہے۔ کثرت کار ان جذباتی قوتوں کو جذب کرنے کی کوشش ہوتی ہے جن کو دبایا جاتا رہا ہے۔ جب ان قوتوں کا دباؤ اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ کام ان کو مزید جذب نہیں کر سکتا تب انتشار کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر ڈبلیو۔ اے۔ آو کونور نے اپنی کتاب "آسان نفسیات" میں لکھا ہے کہ "جب عصبی انتشار پیدا ہوتا ہے تو بظاہر سخت کام ہی کا ایک اچھا بہانہ بن جاتا ہے جو شخص ہر وقت بہت کام کرتا ہے اور آرام کا وقت نہیں نکال سکتا ہی وہ شخص ہوتا ہے جسے دماغ سے کسی ذہنی کشمکش کو خارج کرنے اور شعور تک نہ پہنچنے دینے کے لیے سارے وقت اور دماغ کو کام میں لگائے رکھنا پڑتا ہے۔ بدقسمتی سے اس کا برا نتیجہ کبھی نہ کبھی وقت ظاہر ہو کر رہتا ہے۔ اس وقت اس ذہنی کشمکش کو نہیں بلکہ زیادہ کام کو مورد الزام ٹھیرایا جاتا ہے۔

بچوں کی برہمی اور خوشی کے کیا اسباب ہیں؟

بچوں اور بڑوں کی شخصیت بنانے میں وراثت اور ماحول ہی کو دخل ہوتا ہے۔ جلد یا دیر میں غصہ ہونے کی خصوصیت زیادہ تر ورثہ میں ملتی ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ماحول کا اثر نہیں ہوتا۔ بچہ کے ماحول کا اہم ترین حصہ وہ گھریلو ماحول ہوتا ہے جو والدین پیدا کرتے ہیں اور یہ بھی ہمارے کردار کی تعمیر میں نہایت اہم حیثیت رکھتا ہے۔ بچے کے جلد برہم ہونے کا سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس نے والدین کے جذباتی رویہ کو اپنایا ہو۔

ورثہ کو تو کسی طرح تبدیل نہیں کیا جا سکتا، البتہ ماحول تبدیل کرنے کی کوشش ضرور کی جا سکتی ہے۔ گویا یہ مسئلہ بچہ کا نہیں رہتا، بلکہ والدین کا بن جاتا ہے۔ مطلب یہ ہوا کہ والدین کو بچوں کی موجودگی میں جہاں تک ممکن ہو غصہ وغیرہ کے اظہار سے پرہیز کرنا چاہیے۔ یاد رکھیے کہ آپ ان چیزوں کو، جن پر آپ نے غصہ کیا ہے، بہت جلد بھول جائیں، لیکن بچہ اتنی آسانی سے کوئی چیز نہیں بھول سکتا۔ اگر آپ معقولیت کا سبق پڑھانے کے لیے بچہ کے سامنے اپنی مثال پیش کریں گے تو یقیناً بچہ سے امید رکھیں گے کہ وہ اس اچھی مثال کو سامنے رکھے۔

بچے پیدا ہونے سے پہلے ہی کھانے لگتے ہیں

جس طرح ایک چھوٹے پودے کو ایسی زمین کی ضرورت ہوتی ہے جس میں اس کی بڑھوتری کے لیے ایک خاص تناسب کے ساتھ مختلف چیزیں موجود ہوں اور جسے ناسازگار حالات سے حفاظت کی بھی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح ایک بچے کے بقا اور نشوونما اس غذا کی کیفیت اور مقدار پر منحصر ہوتی ہے جو اسے اس کی زندگی کے پہلے لمحہ سے ہی ملنی شروع ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ اسے کمسنی سے ہی تحفظ کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

تغذیاتی اعتبار سے بچہ پیدائش سے پہلے ہی نو مہینے کا ہو چکا ہوتا ہے اس لیے ہمیں اس کی صحت بخش غذا کے لیے اور اسے ناقص غذا سے بچانے کے لیے اس کی پیدائش سے پہلے ہی سوچنا پڑے گا۔

رحم میں بچہ ماں کے جسم سے اپنی غذا حاصل کرتا ہے اور جسم کا نظام ان غذاؤں کو جو ماں کھاتی ہے بچے کے استعمال کے لیے مناسب شکل میں بدل دیتا ہے اس کے ساتھ ساتھ ماں کے رحم کے اندر اپنے آخری مہینوں میں بچہ کچھ ایسی چیزیں اپنے جسم میں جمع کر لیتا ہے جو چند مہینوں تک اس کے زمانۂ طفلی میں کام آتی ہیں۔

دنیا کے بہت سے ممالک میں بچہ اپنی غذا کے لیے ماں کا کئی مہینوں تک پیدائش کے بعد بھی محتاج رہتا ہے اس کی بقا اور صحت کا دار و مدار اس دودھ پر ہوتا ہے جو اسے ماں سے ملتا ہے اس لیے ظاہر ہے کہ اس دودھ کی کیفیت اور مقدار اس غذا پر منحصر ہوتی ہے جو ماں کھاتی ہے۔

ایک اہم بات:۔ اگر بعض مثلاً لحمیاتی غذائیں ماں کو نہ ملیں تو اس کے سینہ کے دودھ کی مقدار گھٹ سکتی ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ دودھ کی کیفیت میں کوئی فرق نہ آئے۔ جن ممالک میں گائے کا دودھ آسانی سے مل سکتا ہے وہاں یہ مسئلہ اتنا تشویشناک نہیں لیکن بہت سے ممالک ایسے بھی ہیں جہاں گائے کا دودھ آسانی سے نہیں ملتا یا ملتا بھی ہے تو بہت مہنگا ہوتا ہے اور پھر کسی وجہ سے اس کا استعمال مناسب نہیں سمجھا جاتا۔ اکثر دودھ کے رکھنے کا کوئی مناسب انتظام نہیں ہوتا یا پکانے کے لیے برتنوں اور صاف پانی کی کمی اس مسئلے کو اور بھی کٹھن بنا دیتی ہے ایسے ممالک میں ماں کے دودھ کی کمی ایک زبردست المیہ بن سکتی ہے۔

بعض ممالک میں دوران حمل اور دودھ پلانے کے زمانہ میں ماں کی غذاؤں سے دودھ کی کیفیت بدل کر بچہ کی صحت کے لیے مضر ہو سکتی ہے چاول کھانے والے ممالک میں مل کا صاف کیا ہوا چاول زیادہ استعمال کیا جاتا ہے یہ اگرچہ دیکھنے اور کھانے میں اچھا چاول ہوتا ہے لیکن مل میں صاف ہوتے وقت یہ اپنا حیاتین ب کھو بیٹھتا ہے۔ جن ممالک میں لوگ بہت پالش کیا ہوا چاول کھاتے ہیں وہاں غذائی کمی کی بیماریاں مثلاً بیری بیری (بربری) کی وارداتیں بڑھ جاتی ہیں۔

یہ بیماری شروع میں صحت کی ایک معمولی خرابی معلوم ہوتی ہے لیکن اچانک ایک تندرست ماں کا ایک تندرست بچہ "بیری بیری" کا مریض ہو جاتا ہے۔ کیوں؟ اس لیے کہ کم حیاتینی غذا سے ماں کے دودھ کی کیفیت بدل گئی ہے۔

نابینائی: جو حاملہ یا دودھ پلانیوالی مائیں بالواسطہ یا بلاواسطہ طور پر اپنے بچوں کو ان کی ضرورت کا ڈنامن 'الف' نہیں پہنچا پاتیں وہ بچے عموماً امراض چشم میں مبتلا ہوتے ہیں اور بہت عرصے تک اس ڈنامن کی کمی اگر پوری نہ کی جائے تو یہ بچہ کے لیے نابینائی کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ زمانۂ شیرخواری کی "قلت خون" ماں کی غذائی کیفیت سے واقع ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں تھوڑا سا فولاد بھی ہوتا ہے جو بچہ کو اس مرض سے بچانے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ لنکا اور جنوبی ہند میں بچہ کی نابینائی کے دس میں سے چھ واقعات حیاتین کی کمی کا نتیجہ ہوتے ہیں اس لیے یہ بات صاف ہو گئی کہ اگر بچہ کی صحت اور نشوونما کو بہتر بنانا ہے تو پہلے اس کی ماں کی صحت کو بہتر بنانا پڑے گا۔

ماؤں اور عام لوگوں کی خرابیٔ غذا کی بیماریوں کی دو خاص وجوہ ہیں پہلی یہ کہ دنیا کے بہت سے علاقوں میں آب و ہوا یا اقتصادی اور سماجی حالات کی بنا پر ضروری اغذیہ کی کمی رہتی ہے اور دوسری یہ کہ کچھ علاقوں میں اچھی غذاؤں کے ہوتے ہوئے بھی انھیں مختلف باتوں کی وجہ سے استعمال نہیں کیا جا سکتا۔

توہم پرستی:۔ بعض ممالک میں توہم پرستی کی وجہ سے

کھانا چاہیے
کہیں کھائیے

کھانے کے بعد....

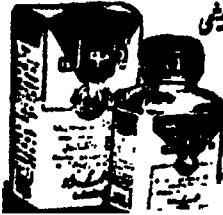
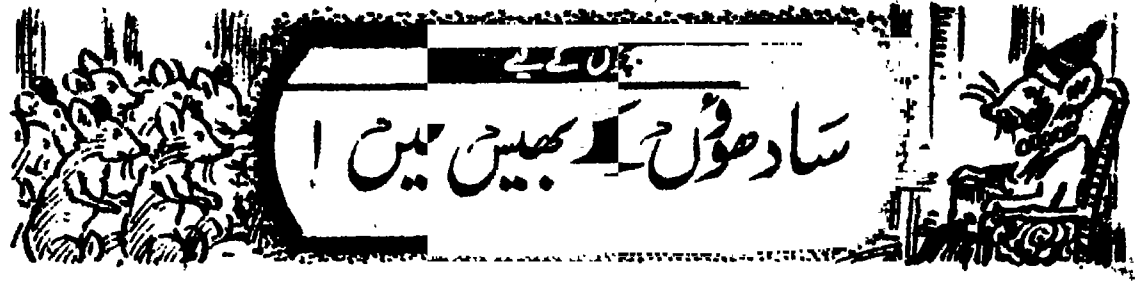
...ایک ٹکیہ پچنول

ضرور کھائیے۔ یہ آپ کو معدہ کی تمام بیماریوں سے ہمیشہ محفوظ رکھے گی۔

قیمت فی شیشی

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

Hamdard DAWAKHANA DELHI

سادھوؤں کے بھیس میں!

یہ اب سے بہت دنوں پہلے کی بات ہے۔ ہزاروں برس پہلے کی۔ ایک گھنے جنگل میں چوہوں کا راجہ رہتا تھا۔ یہ بہت بہادر راجہ تھا۔ بڑے دبدبے سے راج کرتا تھا۔ سینکڑوں تو اس کے نوکر چاکر تھے۔ پوری فوج کی فوج۔ خدا کا کرنا ایک دن اس جنگل میں آگ لگی۔ بڑے بڑے درخت بھی اس کی لپیٹ میں آگئے، اور پنکھ پکھیر تو جیسے تیسے اپنی جان بچا کر بھاگ گئے۔ مصیبت کا مارا ایک گیدڑ اس آگ میں پھنس گیا۔ بے چارے کے ہوش ٹھکانے نہ تھے۔ اسے اور تو کچھ سوجھا نہیں۔ بس آنکھیں موند اپنا سر ایک بڑے سے درخت کی جڑ میں اڑا دیا۔ آگ ٹھنڈی پڑگئی تھی پھر بھی بدن کے سارے بال جھلس گئے تھے۔ بس سر پہ دونوں کانوں کے درمیان بالوں کا ایک تھوڑا سا گچھا باقی رہ گیا تھا۔

ایک دن وہ ایک چشمے میں پانی پی رہا تھا۔ پانی ٹھیرا ہوا تھا اور بہت صاف تھا۔ اس میں گیدڑ میاں کو اپنی پرچھائیں صاف نظر آرہی تھی۔ اچانک ان کی نظر ان بالوں کے گچھوں پر پڑی۔ گیدڑ میاں جیسے چونک پڑے "ارے بھئی واہ! یہ تو بالکل ایسا لگتا ہے، جیسے کسی سادھو مہاراج کی چوٹی!" انھوں نے کچھ دیر سوچا اور پھر اپنے دل میں کہنے لگے۔ "اس چوٹی سے بڑے بڑے کام نکلیں گے۔"

اتفاق کی بات ایک دن گیدڑ میاں گھومتے گھامتے چوہوں کے راجہ کے علاقہ میں نکل آئے۔ یہاں خوب موٹے تازے چکنے چکنے چوہوں پر نظر پڑی۔ ان کی رال ٹپک پڑی۔ اپنے جی میں کہنے لگے "واہ کیا بڑھیا مال ہے۔ ایسی ترکیب لڑاؤں گا کہ یہ ساری فوج ایک ایک کرکے آپ سے آپ میرے منہ میں آجائے۔ خوب موج رہے گی!" اور گیدڑ نے سچ مچ چوہوں کو بیوقوف بنانے کی ترکیب سوچ لی۔ چوہوں کی کھوہ کے دروازے پر دھرنا دے دیا۔ ایک ٹانگ سے کھڑے ہوگئے۔ دونوں ہاتھ جوڑ لیے، ایک آنکھ میچ لی، دوسری آنکھ سے سورج کی طرف ٹکٹکی لگائی، منہ اوپر اٹھا لیا اور گہرے گہرے سانس لینے لگے۔

اتنے میں خود چوہوں کا راجہ کھوہ سے باہر نکلا اور گیدڑ کو اس انوکھے انداز میں دیکھ کر ٹھٹھک گیا۔ اس نے ذرا آگے قدم بڑھایا اور گیدڑ سے پوچھا "کیوں جناب آپ اس طرح ایک ہی پیر پہ کیوں کھڑے ہیں؟"

گیدڑ بہت بے نیازی کے انداز میں بولا "مہاراج میں تپسیا (ریاضت) کر رہا ہوں۔ اور پھر میں بہت بڑا رشی ہوں۔ اگر چاروں پیروں پر کھڑا ہوجاؤں تو یہ زمین میرے گیان ودیا (علم) اور نیکی کا بوجھ نہ سنبھال سکے گی۔ مجبوراً ایک ہی پیر پہ کھڑا رہنا پڑتا ہے۔"

لوگ اچھی غذا سے محروم رہتے ہیں کیونکہ کئی نسلوں سے انہیں ان غذاؤں سے خوف دلایا جاتا رہتا ہے یا پھر کسی اچھی غذا کے استعمال سے کوئی بیمار پڑ جاتا ہے تو وہ دوسروں کے لیے مشکوک ہو جاتی ہے اور بعض اچھی غذائیں اس لیے رد کر دی جاتی ہیں کہ وہ صنفی قوت کے لیے مضر سمجھی جاتی ہیں۔ ان توہمات کا حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں پر بھی اثر پڑتا ہے اور اس کے نتیجہ میں وہ بہت سی ضروری اور طاقت بخش غذاؤں سے محروم ہو جاتی ہیں۔ ایسی ماؤں کو ان اچھی غذاؤں کے استعمال کی ترغیب دینا کوئی آسان کام نہیں صرف حوصلہ افزائی کر دینے سے کام نہیں چلے گا کیونکہ وہ اپنے ماحول کی روایات میں جکڑی ہوئی ہوتی ہیں اور ان روایات سے بھی زیادہ انہیں اپنی دوستوں اور سہیلیوں کے جذبات کا خیال رہتا ہے۔ اس لیے کہ مشکوک غذاؤں کا استعمال انہیں "راندۂ سماج" بنا سکتا ہے۔

دانت کی بیماریاں:- تعجب اس بات پر بھی ہے کہ مغربی ممالک میں سائنسی تحقیقات کے اس ترقی کر جانے کے باوجود وہاں لوگ ان سے فائدہ اٹھانے سے احتراز کرتے ہیں۔ مثلاً دانت کی بیماریوں کو ہی لیجیے کسے نہیں معلوم کہ میٹھی چیزوں کے زیادہ استعمال سے دانت سڑنے لگتے ہیں لیکن مٹھائیوں کو ترک کر دینے سے ان کا پورا ثقافتی نظام بگڑ جائے گا۔ وہ پھر سالگرہ کے موقع پر اور دوسری تقریبات میں کیا کریں گے۔ بچوں کے ساتھ اپنی شفقت کس طرح ظاہر کرسکیں گے اور دعوتوں میں کیا کریں گے۔

تجارت اور صحت:- اس کے ساتھ ساتھ پھر ان مغربی ممالک کے اقتصادی حالات کا بھی سوال پیدا ہوتا ہے۔ مٹھائیوں کی تجارت دولت کا ایک بڑا ذریعہ ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر مٹھائیوں کا استعمال کم کر دیا جائے تو ان ممالک کے اقتصادی نظام کا ایک ستون ٹوٹ جائے گا اور اس سے ان ممالک کو بھی نقصان پہنچے گا جو صرف شکر کی تجارت سے زندہ ہیں۔

بہرحال انسان کی غذائی عادتوں کو بہتر بنانے کی کوششیں دھیرے دھیرے کامیاب ہو رہی ہیں۔ اب ان ممالک میں بھی بچوں کو گائے کا دودھ دیا جانے لگا ہے جہاں بیس سال قبل حرام سمجھا جاتا تھا۔

دودھ چھڑانے کے بعد:- دنیا کے بہت سے علاقوں خصوصاً گرم ممالک میں دیکھا گیا ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے چھ مہینے تک تو بہت تندرست رہتے ہیں اور دودھ چھڑانے کے بعد ان کی صحت اتنی گر جاتی ہے کہ وہ "کواشیورکور" (قلت لحمیات) کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ امریکا اور یورپ میں تو یہ ہوتا ہے کہ ماں کے دودھ کے بعد گائے کا دودھ اور پھر بالغوں کی غذائیں بچے کو رفتہ رفتہ دی جاتی ہیں لیکن دنیا کے دیگر حصوں میں ایسا نہیں ہوتا وہاں تو بچے کو دودھ چھڑاتے ہی بڑوں کے کھانے دیے جانے لگتے ہیں اور اس کے نتیجہ میں وہ بدہضمی اور دوسری بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بعض علاقوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ گھر کے بڑے لوگ ساری صحت بخش غذائیں کھا لیتے ہیں اور بچے کو صرف بچی کھچی چیزیں دے دی جاتی ہیں۔ یہ چیزیں اکثر اتنی بھاری اور ثقیل ہوتی ہیں کہ بچہ انھیں آسانی سے ہضم نہیں کر سکتا۔

ماں کی غذا:- بہترین صورت یہی ہو سکتی ہے کہ ماں کو لحمیاتی غذائیں زیادہ سے زیادہ مقدار میں کھلائی جائیں تاکہ دودھ پلانے کی مدت میں اس کے بچے کی صحت ٹھیک رہے اور وہ زیادہ عرصے تک دودھ پلا سکے۔

بدقسمتی سے معاملہ صرف ماں کے دودھ کا ہی نہیں ہے ماحول اور زندگی کے دوسرے پہلو بھی بچے کی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ دنیا کی غالباً تین چوتھائی آبادی غیر محفوظ پانی پیتی ہے۔ انسانی فضلہ لاپرواہی سے پھینک دیا جاتا ہے۔ دودھ اور کھانے کی چیزیں انتہائی خطرناک طور پر پکائی جاتی ہیں۔ کیڑوں مکوڑوں اور چوہوں کے ماحول میں انسان نامناسب گھروں میں زندگی بسر کرتا ہے۔ یہ تمام حالات بچے کے مستقبل اور اس کی صحت کے لیے خطرناک ہو جاتے ہیں۔

سوکھا:- بہت سے ممالک میں بچے سوکھے کی بیماری میں اس لیے مبتلا ہو جاتے ہیں کہ انھیں پوری دھوپ نہیں ملتی ویسے اس مرض کا سبب غذا میں حیاتین کی کمی ہوتی ہے۔ بعض اوقات تو بچے کو اس لیے دھوپ سے بچایا جاتا ہے کہ کہیں اس کے چہرے کی جلد سیاہ نہ ہو جائے گویا اس کے ظاہری حسن کو اس کی صحت پر ترجیح دی جاتی ہے اور جب تک ہر قوم کا فرد نئے خیالات اور نئے طریقوں کو نہیں اپنائے گا اس وقت تک صحت کے ان مسائل کو حل کرنے میں زیادہ کامیابی نہیں ہو سکتی۔

"عالمی ادارۂ صحت کے سلسلہ مضامین
"غذا اور صحت" کا ایک ترجمہ"

خواتین کے لیے مخصوص ورزشیں

پیڑو اور پیٹ کے حصّوں کی ورزشیں

نمبر ۱ سے نمبر ۴ تک کی ورزشیں صرف ان عورتوں کے لیے ہیں جو کسرت کرتی رہتی ہیں اور جن کے پیٹ کی دیواریں مضبوط ہیں اور اچھی حالت میں ہیں اور ان کے لیے بھی حمل کے ابتدائی زمانے ہی میں موزوں ہیں۔ یہ ورزشیں ہاتھوں اور گھٹنوں پر کی جاتی ہیں۔ پستانوں کی جو حمل کے زمانہ میں بڑے اور بھاری ہو جاتے ہیں، حفاظت بہت ضروری ہے، انھیں مضبوطی سے باندھ لینا چاہیے۔ خصوصاً جب ورزشیں چاروں ہاتھ پیروں پر کی جائیں۔

نمبر ۵ سے نمبر ۱۰ تک کی ورزشیں حمل کے دوران میں نہیں کرنی چاہییں صرف ورزش نمبر ۹ قابل غور ہو سکتی ہے۔

اس کے برخلاف نمبر ۱۱، نمبر ۱۲، نمبر ۱۳، نمبر ۱۵ ایسی ورزشیں ہیں، جو حمل کے دوران میں بھی کی جا سکتی ہیں۔ اگر یہ ورزشیں آہستگی اور نرمی سے کی جائیں تو نہ صرف تمام اعصابی نظام پر ان کا بہت ہی اچھا اثر پڑیگا بلکہ پیڑو کی نقل و حرکت کی صلاحیت میں اضافہ ہوگا اور اس پر کنٹرول قائم رہ سکے گا اور رحم پر زور بھی نہ پڑیگا، اس لیے یہ ورزشیں تن درست حاملہ عورتیں حمل کے زمانے میں شروع سے آخر تک کر سکتی ہیں۔ پیڑو کی اِدھر اُدھر حرکت، جو ورزش نمبر ۱۴ میں ہے، تمام حمل کے دوران میں کی جا سکتی ہے۔

نمبر ۱۶ الف، اور نمبر ۱۶ ب اور نمبر ۱۸ یہ سب ورزشیں بھی حمل کے دوران میں کی جا سکتی ہیں، بہ شرطیکہ نقل و حرکت میں شدت نہ ہو، مگر نمبر ۱۷ نہیں۔ اسی طرح ورزش نمبر ۱۹ حمل کے زمانے میں قطعاً نہیں کرنی چاہیے۔

بچہ پیدا ہونے کے بعد کی ورزشیں

ان ورزشوں سے دو فائدے ہوتے ہیں پہلا فائدہ تو یہ ہے کہ ان کا دورانِ خون پر اور تنفس پر اور استحالہ پر صحت بخش اثر ہوتا ہے اور حمل اور پیدائش کے نامیاتی مطالبوں کی تلافی ہو جاتی ہے اور ان سے وضع حمل کے بعد والے مخصوص خطروں کی روک تھام ہو جاتی ہے، دوسرا فائدہ یہ ہے کہ بدن کے تناؤ اور ڈھیلا ہو جانے کو طبعی حالت پر لانے کے لیے ان سے مدد ملتی ہے، اس طرح کوئی مستقل نقصان نہ پہنچ جائے مگر اس امر کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے کہ وضع حمل کے بعد کی ورزشوں سے بجائے فائدے کے نقصان نہ پہنچ جائے۔ اس لیے اس بات کا بہت خیال رکھنا چاہیے کہ زور نہ پڑے۔ یہ کل میں سب کچھ عورت کی صحت پر مبنی ہے اور اس بات پر مبنی ہے کہ عورت زیادہ خون نکل جانے سے کمزور تو نہیں ہو گئی ہے، وضع حمل آسانی سے ہوا ہے اور درد زہ زیادہ عرصے تک تو جاری نہیں رہا۔ خارجی آلات تناسل میں آپریشن کی ضرورت تو نہیں پڑی، بخار تو نہیں ہو گیا۔ ان سب باتوں کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔ فرض کرو اگر آپریشن نہیں ہوا ہے تو پیڑو کے رقبہ کے پٹھوں کی ورزشیں تیسرے دن شروع ہو جانی چاہییں۔ ان سب باتوں کا صحیح اندازہ صرف ایک طبیب ہی کر سکتا ہے کبھی کبھی دائی بھی کچھ اندازہ کر لیتی ہے مگر دائی کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ کسی ماہر طبیب سے مشورہ لیتی رہے۔ مریضہ کی نہایت احتیاط کے ساتھ نگرانی اور ورزش کے اثر کا صحیح اندازہ بہت ہی ضروری ہے۔ وضع حمل کے بعد کے دو ہفتوں میں ورزش مفید ثابت ہوتی ہے۔ پہلے زمانہ میں یہ غلط خیال عام تھا کہ بچہ کی پیدائش کے بعد کم سے کم ایک ہفتہ تک بستر سے نہ اٹھنا چاہیے اور بے حس و حرکت رہنا چاہیے۔ پھر اس خیال کا ردعمل یہ ہوا کہ عورت کو جلد سے جلد بستر سے اٹھ کر اپنے کام کاج میں لگ جانا چاہیے۔ بعض اسپتالوں میں تو ایسا ہوا ہے کہ معالج نے پہلے ہی دن عورت کو بستر سے اٹھا دیا۔ بعض ماہرین کہتے ہیں کہ دوسرے تیسرے دن بستر سے اٹھ جانا چاہیے۔ اس میں شبہ نہیں کہ بستر پر بے حس و حرکت پڑا رہنا مفید نہیں ہے اور جلد اٹھ کر کام کاج میں لگ جانا غذا کے جزوِ بدن ہونے اور جسمانی نظام کے صحت مند ہونے میں مدد دیتا ہے۔ افرازی عمل، اجابت کا ٹھیک طریقہ پر ہونا اور دودھ کا بہنا جلد شروع ہو جاتا ہے، نیند اچھی طرح آنے لگتی ہے، بھوک لگنے لگتی ہے، پیٹ کے پٹھے جھکنے اور خمیدہ ہونے کے بجائے مضبوط اور لچکدار ہو جاتے ہیں۔ لیکن بعض نقادوں کا یہ خیال صحیح ہے کہ یہ سارے فائدے محض جلد بستر سے اٹھ کر ہی کیوں حاصل کیے جائیں۔ جلد بستر سے اٹھنے میں یہ بڑا نقصان ہے کہ عورت کو وہ جسمانی آرام اور سکون میسر نہیں ہوتا جس کی اکثر عورتوں کو ضرورت رہتی ہے۔ زچگی کی ورزشوں سے وہ سب فائدے ہو جاتے ہیں جن کا ذکر اوپر ہوا ہے اور جلد بستر سے اٹھ جانے میں جن نقصانات کا امکان ہے وہ بھی نہیں ہوتے۔ ان ورزشوں میں سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ انکو ضرورت کے مطابق گھٹایا بڑھایا جا سکتا ہے۔ ان سے آرام و سکون بھی حاصل ہوتا ہے اور نقل و حرکت بھی ہوتی ہے۔

راجہ نے پوچھا "اور تمہارا منہ کیوں اوپر اٹھا ہے اور اس طرح سانس کیوں لے رہے ہو؟"
رشی جی مہاراج نے جواب دیا "گوشت اور سبزی کا سخت پرہیز ہے۔ بس ہوا کھاتا ہوں۔"
راجہ نے سوال کیا "اور آپ اوپر آسمان کی طرف کیوں تاک رہے ہیں؟"
رشی جی بولے "مہاراج میں طاقت کے سب سے بڑے دیوتا، سورج دیوتا کی پوجا کرتا ہوں۔"
راجہ نے کہا "رشی جی! میں ایک بات اور پوچھنا چاہتا ہوں۔ یہ تپسیا آپ کھوہ کے دروازے پر کیوں کر رہے ہیں؟"
یہ ذرا ٹیڑھا سوال تھا، مگر رشی جی مہاراج نے تڑسے جواب دیا "دیوتاؤں نے مجھے حضور کی اور حضور کے کنبے کی حفاظت کے لیے بھیجا ہے تاکہ سرکار کسی مصیبت میں نہ پھنسیں اور سب بلاؤں سے محفوظ رہیں۔"

چوہوں کے راجہ کا سر عقیدت سے جھک گیا۔ بولے "ہماری خوش قسمتی ہے مہاراج جو آپ یہاں پدھارے ہیں۔ آپ بڑی خوشی سے یہاں ڈیرہ جمائیں اور ہماری حفاظت کریں۔"
دوسرے دن صبح کو چوہوں کا راجہ اپنے لاؤ لشکر اور نوکروں چاکروں سمیت کھوہ سے باہر نکلا۔ رشی جی مہاراج نے فوج کو فوراً باہر چلے جانے دیا۔ ان کی ایک آنکھ سورج دیوتا کی طرف اور دوسری بھی ہونی دکھائی دیتی تھی پر وہ اسی سے فوج پر نظر جمائے ہوئے تھے۔ اے لیجیے، ساری فوج گزر گئی، بس ایک ہٹا کٹا چوہا پیچھے رہ گیا۔ رشی جی مہاراج پلک جھپکتے میں اس پر جھپٹے، اسے منہ میں رکھا اور پھر؟ پھر جوں کے توں کھڑے ہو گئے ایک ٹانگ پر، سر آسمان کی اور آنکھ سورج دیوتا کی طرف۔ شام کو یہ فوج لوٹ کر آئی۔ رشی جی نے پھر وہی کام کیا۔ غرض روز صبح شام رشی جی دو موٹے موٹے چوہے چکھ لیا کرتے۔
یوں ہی دن گزرتے رہے۔ ہوتے ہوتے ایک دن راجہ نے محسوس کیا کہ اس کے نوکروں کی گنتی دن بہ دن کم ہوتی چلی جا رہی ہے۔ اسے بڑا اچنبھا تھا۔ کبھی اس کا کوئی ذکر جنگل میں ادھر ادھر نہیں ہوا۔ اس نے بہت سوچا، بہت سوچا، کوئی بات سمجھ میں نہیں آئی۔ آخر اس کا دھیان رشی جی کی طرف گیا۔ ہو نہ ہو، یہی مہاراج کوئی ترکیب کرتے ہوں گے۔
دوسرے دن ان کی جانچ کے لیے راجہ خود سب سے پیچھے ہو گیا۔ جب پورا جلوس آگے نکل گیا اور بس آخری چوہا پیچھے رہ گیا، رشی جی اچانک اس پر جھپٹے، انہیں تو چکما پڑ چکا تھا، مگر راجہ پہلے سے چوکنا اور خبردار تھا، فوراً اچھل کے ایک طرف کو ہو گیا اور بولا "کیوں رشی جی سادھو سنتوں کے بھیس میں یوں دھوکا دیا جاتا ہے، یوں ڈاکہ ڈالا جاتا ہے!"
راجہ پر اس وقت جلال طاری تھا۔ اس نے رشی جی کو ایک لمحہ کی مہلت نہ دی۔ پوری طاقت سے اچھلا اور ان کے گلے میں بڑے زور سے کاٹا۔ یہ حملہ بڑا کاری تھا۔ رشی جی نے فوراً دم توڑ دیا اور دھم سے زمین پر آ رہے۔
"دھوکے اور فریب کا انجام اکثر یہی ہوا کرتا ہے"

محمد حسین حسان۔ جامعہ نگر دہلی

گرمی کے تحفے

ایس۔ ایم۔ عشرت علی۔ برنی

لذیذ فرحت بخش ملک شیک

تازہ دودھ جوش کیا ہوا ایک پاؤ، شربت گلاب ایک چھٹانک۔
ونیلا ایسنس ۵ قطرے۔ روح کیوڑہ ۱۰ قطرے۔ فوم لیکوئیڈ ۲۰ قطرے۔

ترکیب:۔ شربت میں ایسنس، کیوڑہ اور فوم ملائیں۔ پھر اس مرکب کو دودھ میں ملاکر رئی یا ملک شیک بنانے کی کلی مشین سے بلوئیں۔ چند منٹ میں جھاگوں سے لبریز ہو جائے گا جو پینے میں نہایت لذیذ و فرحت بخش ہوگا۔ ملک شیک بنانے کی بجلی سے چلنے والی چھوٹی دستی مشین بھی آتی ہے، اگر اس سے بنائیں تو فوم نہ ملائیں کیونکہ مشین سے بغیر فوم ملائے ہی کافی جھاگ پیدا ہو جاتے ہیں۔ فوم صرف جھاگ پیدا کرنے کیلئے ہے، جو ملک شیک میں جاذب نظر اور پینے میں نہایت لذت دیتے ہیں۔ اس ترکیب سے نفیس ترین ملک شیک تیار ہوتا ہے۔

لذیذ فالودہ

چینی گھاس یا چائنا گراس، ۲ تولے لیکر آدھ سیر پانی میں پکائیں جل جانے پر قدرے گلاب کیوڑہ اور دس قطرے ونیلا ایسنس ملاکر جما دیں۔ پھر اسے تراش کر جس طرح کام میں لانا ہو، لائیں۔ اگر مزید سفید بنانا ہو تو پکاتے وقت تھوڑا سا دودھ شامل کرلیں۔ اگر رنگین کرنا ہو تو حسب پسند ہلکا سبز، نیلا، یا سرخ رنگ (کھانے کے رنگ) ملا دیں۔ اگر اس میں دودھ اور شکر ملاکر جمائیں تو اکیلا بھی نہایت لذیذ ہوتا ہے۔ شربت یا آئس کریم جس کے ساتھ چاہیں استعمال کریں۔

کیلے کا خوش ذائقہ فالودہ

کیلے نیم پختہ جو زیادہ ملائم نہ ہوں چھیل کر موٹے کدوکش (جس سے گاجر وغیرہ کستے ہیں) سے لچھے تراش لیں اور حسب دستور شربت یا آئس کریم وغیرہ میں ملاکر نوش فرمائیں۔ نہایت لذیذ ہوتا ہے۔

شربت نوید بہار

شربت کا سادہ اور گاڑھا قوام بر تنگ مرغ ایک سیر۔ عرق بید مشک دو تولے، عرق سویا ایک تولہ۔ روح کیوڑہ ایک تولہ، روح گلاب دو تولے عرق سونف ایک تولہ، عرق الائچی دو تولے۔ ایسنس خس بیس قطرے۔ گریپ ایسنس (انگور کی خوشبو) بیس قطرے۔

ترکیب:۔ سادہ قوام میں تمام عرق شامل کرکے اچھی طرح ملائیں بعد میں ایسنس ملاکر خوب حل کریں۔ نہایت فرحت بخش، خوش ذائقہ، خوش رنگ شربت ہے جو نہایت آسانی سے تیار ہو جاتا ہے

نوٹ:۔ اگر گرم قوام میں دس گرین سیلی سلک ایسڈ مل کردیں تو شربت عرصہ دراز تک خراب نہ ہوگا۔

بغیر مشین ایریٹیڈ واٹر

سوڈا بائی کارب (کھانے کا سوڈا)، ایک ڈرام ٹارٹرک ایسڈ (ٹاٹری)، پچ ڈرام چینی ایک تولہ۔ سیکرین ۱ گرین۔ ایسنس بعدہ ۵ قطرے، جنجر آئس کریم حسب پسند۔ رنگ ایسنس کے مطابق اور حسب ضرورت۔

ترکیب:۔ ۶۔ اونس پانی میں چینی، سیکرین، رنگ اور سوڈا حل کرکے ایسنس ملا دیں اور بوتل میں ڈال دیں (ایریٹیڈ واٹر کی مخصوص بوتل جس میں شیشے کی گولی پڑی ہوتی ہے)۔ اس کے بعد ۲۔ اونس پانی میں ٹارٹرک ایسڈ حل کرکے یکدم بوتل میں ڈال دیں۔ ڈالتے ہی جھاگ اور گیس پیدا ہوگی۔ فوراً بوتل کے منہ پر ہتھیلی لگاکر بوتل کو الٹا کردیں، یعنی منہ نیچے کردیں۔ گیس کے دباؤ سے شیشے کی ڈاٹ منہ میں پھنس جائے گی۔ اب احتیاط سے رکھ دیں۔ جب ضرورت ہو، استعمال کریں۔ اس طرح نہایت عمدہ لیمن، روز اور جنجر وغیرہ تیار کرسکتے ہیں، جو نہایت کم خرچ پر بڑی آسانی سے دو منٹ میں تیار ہو جاتا ہے اور لذت و نفع میں بازاری سوڈے سے بدرجہا بہتر ہوتا ہے گاؤں میں جہاں سوڈا تیار کرکے استعمال کرسکتے ہیں۔ اگر فوراً استعمال کرنا ہو تو بوتل میں تیار کرنے کی ضرورت نہیں۔ معمولی گلاسوں میں تیار کرکے نوش فرمائیں۔

پرندوں کی جنسی زندگی

پرندوں کی زندگی ہمیشہ سرگرمِ عمل نظر آتی ہے، جو جوڑا کھانے کے زمانے میں اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ پرندوں کی اس دنیا میں "محبوب" کو گرویدہ کرنے کے الگ الگ طریقے ہوتے ہیں۔ اس معاملے میں ان کے اپنے کچھ "خصوصی طریقے" بھی ہوتے ہیں۔ مادہ کو خوش کرنے اور اپنی طرف راغب کرنے کے لیے نر پرندے بڑی دل چسپ حرکتیں کرتے ہیں۔ ہجرت پسند چڑیوں میں نر پہلے ہی پرواز کرکے ایک دوسرے مقام پر اتر کر پوری آواز سے گا کر مادہ کا انتظار کرتا رہتا ہے۔ اس طرح وہ مادہ کو نہ صرف اپنی جائے قیام بتاتا ہے، بلکہ اس کا ایک مقصد یہ بھی ہوتا ہے کہ دوسرا نر پرندہ اگر اس کی محبوبہ کا پیچھا کر رہا ہو تو اپنے ارادہ سے باز آ جائے۔ جوڑا منتخب کرنے کے دوران میں نر پرندوں کے درمیان اکثر چپقلش شروع ہو جاتی ہے اور بڑی لے دے کے بعد انہیں کامیابی ہوتی ہے۔

پرندوں کی دل چسپ دنیا میں "اظہارِ عشق" کے مختلف طریقے ہیں، مثلاً دُم پھیلا کر مادہ کے سامنے ناچنا، جیسا کہ اکثر مور اور تیتر کرتے ہیں۔ "محبوبہ" کو گرویدہ کرنے کے لیے پرندے الگ الگ طریقے استعمال کرتے ہیں۔ بعض پرندے اچھلتے کودتے اور بعض بڑی ہنسی کی حرکتیں کرتے ہیں۔ بعض پرندوں میں نر مادہ کی بہ نسبت زیادہ خوبصورت ہوتا ہے اور وہ "کورٹ شپ" کے وقت بڑے انداز سے اپنے خوبصورت پروں کو پھیلا کر مادہ کو اپنے حسن سے مرعوب کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس سلسلے میں بہترین مثال مور کی دی جا سکتی ہے، جو اپنی دُم کے خوبصورت لمبے پروں کو پھیلا کر مورنی کے سامنے رقص کرنے لگتا ہے اور طرح طرح کی آوازیں نکال کر اسے اپنا گرویدہ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

ایسا نہیں کہ کورٹ شپ کی حرکتیں کسی جوڑے کے ایک ہی فریق کی طرف سے ہوتی ہیں۔ بعض پرندوں میں نر اور مادہ دونوں ہی اپنا اپنا حسن اور اپنی اپنی ادائیں دکھاتے ہیں اور ان کی یہ حرکتیں چند دنوں سے لے کر کئی سال تک جاری رہتی ہیں، جیسا کہ شکار کی جانے والی چڑیوں میں دیکھا گیا ہے۔ کچھ چڑیاں مثلاً بطخیں سنِ بلوغ کو پہنچنے سے پہلے سردیوں کے موسم میں اپنا جوڑا بنا لیتی ہیں۔ "کورٹ شپ" کی یہ حرکتیں ظاہر کرتی ہیں کہ چڑیاں ایک دوسرے کے صنفی جذبات کو ابھارنے، گھونسلے بنانے، انڈے سینے اور اپنے بچوں کی خبرگیری کرنے کا پورا نقشہ اپنے ذہن میں رکھتی ہیں۔ بعض مادہ چڑیاں اسی وقت انڈے دیتی ہیں جب نر ان میں اچھی طرح صنفی جذبات پیدا کر دیتا ہے، اور اگر ان کے تعلقات میں کوئی مداخلت کرتا ہے تو وہ جوڑا اپنے انڈے چھوڑ کر دوسری جگہ منتقل ہو جاتا ہے۔

بعض چڑیوں میں اگر جوڑا ایک ہی رنگ اور وضع کا ہو تو ان کی کورٹ شپ کی حرکتیں بھی ایک دوسرے سے ملتی جلتی ہیں۔ مثلاً پانی میں رہنے والی بعض چڑیاں اپنی "محبوبہ" اور "محب" کو گرویدہ کرنے کے لیے ایک ہی طرح کی حرکتیں کرتی ہیں۔ پہلے وہ ایک دوسرے کی طرف اپنی چونچ کر کے سر ہلاتی ہیں اور پھر نر پانی میں کئی مرتبہ غوطے لگا کر باہر اپنی مادہ کے سامنے آ جاتا ہے اور جب مادہ کے جذبات بھی پوری طرح بیدار ہو جاتے ہیں تو دونوں ایک ساتھ پانی میں غوطے لگاتے ہیں اور چونچ میں پانی کی گھاس پکڑے ہوئے نکلتے ہیں، جسے دونوں ایک دوسرے کو دکھا دکھا کر کھا لیتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ ان کی ان حرکتوں سے ان کے جنسی جذبات میں ابھار پیدا ہو جاتا ہے اور پھر اسی وقت وہ جوڑا کھاتے ہیں اور اس کے بعد "انڈے دینے اور انہیں سینے" کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ اگر چڑیوں کی کسی قسم میں نر مادہ سے زیادہ خوبصورت ہو تو وہ کورٹ شپ کا زیادہ نمایاں رول ادا کرتا ہے اور اس وقت اس کی مادہ اسے خاموشی سے دیکھتی رہتی ہے۔ پھر نر کی کوئی دل چسپ ادا اسے اتنی بھاتی ہے کہ وہ اپنے آپ اس کے سپرد کر دیتی ہے۔ مثلاً نر تیتر کو دیکھا گیا ہے کہ وہ اپنی ہلکے رنگ کی آواز کی تھیلیوں کو پھلا کر عجیب انداز میں مادہ کے سامنے گھومنے لگتا ہے، جسے دیکھ کر وہ اتنی متاثر ہوتی ہے کہ اپنے آپ کو اس کے حوالے کر دیتی ہے۔

چڑیوں کی زندگی واقعی عجیب اور دل چسپ ہوتی ہے۔ اکثر چڑیوں میں دیکھا گیا ہے کہ نر اپنی مادہ کو کھلاتا اور دیکھ بھال کرتا ہے اور اس کی یہی بات شاید مادہ کو یہ احساس دلاتی ہے کہ اسے اپنے نر کے جنسی جذبات کی تسکین کرنی چاہیے، کیونکہ وہ (مادہ) ہر لحاظ سے اپنے نر کی محتاج ہے۔ انہی باتوں سے مادہ میں سپردگی کا جذبہ پیدا ہوتا ہے، لیکن نر کی طرف سے مادہ کی اتنی دیکھ بھال کا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ وہ اپنی مادہ سے بہت محبت کرتا ہے، بلکہ شاید اس طرح وہ اپنی برتری ظاہر کرتا ہے اور شاید اپنی مادہ کے دل میں یہ خوف بھی رکھنا چاہتا ہے کہ اگر اس نے (مادہ) اس کی (نر کی) بات نہ مانی تو وہ اسے چھوڑ دے گا۔

کنٹھے دار چڑیوں میں نر کسی مخصوص مقام پر جا کر مادہ کے سامنے کئی بار مختلف انداز میں پرواز کرتا ہے۔ مادہ الگ بیٹھی ہوئی اسے دیکھتی رہتی ہے اور اگر نر کی پرواز اسے پسند آ گئی تو وہ اسے اپنے لیے منتخب کر لیتی ہے۔ ایسی چڑیوں میں دیکھا گیا ہے کہ جن کے کنٹھے بڑے اور خوبصورت ہوتے ہیں، انھیں مادہ زیادہ پسند کرتی ہیں اور انہی سے جوڑا کھانے کی خواہش رکھتی ہیں۔

لیے بہت اہم ہے اور اس کی تعمیل جلد سے جلد ہو جانا چاہیے۔"

"دیکھیے جناب! اگر آپ مجھے ساری دنیا کے خزانے بھی دے دیں تو میں ایک تندرست عضو کو بیمار عضو نہیں کہہ سکتا۔ اگر میں اس جگہ نشتر لگا دوں تو دنیا مجھے بے ایمان قرار دے گی۔ لوگ کہیں گے کہ روپے کے لالچ میں اس نے ایک خاصے تندرست ہاتھ کا گوشت کاٹ ڈالا۔"

"اچھا خیر، میں خود اس جگہ کو کاٹ کر پھینکے دیتا ہوں۔ گو ذرا مشکل ہی سے میں اس کام کو انجام دے سکوں گا، اس لیے کہ مجھے الٹے ہاتھ سے کاٹنا پڑے گا۔ آپ صرف اتنا کیجیے کہ جب میں اپنے ہاتھ پر آپریشن کر چکوں تو آپ مرہم پٹی کر دیجیے گا۔"

یہ کہتے ہی اس نے نشتر اٹھا کر تکلیف کی جگہ بھونک لیا۔

ڈاکٹر نے گھبرا کر کہا "ٹھیریے، بے تکے پن سے کوئی اہم رگ نہ کاٹ لیجیے گا۔ جب آپ آپریشن پر تلے ہی بیٹھے ہیں تو خیر لائیے میں اس کام کو انجام دیدوں۔" مریض کا ہاتھ آپریشن کرنے کیلیے اپنے ہاتھ میں لے کر ڈاکٹر نے اس سے کہا کہ آپ اپنا منہ اس طرف پھیر لیجیے۔ شاید آپ دیکھ نہ سکیں۔"

"نہیں ڈاکٹر صاحب اس کی ضرورت نہیں ہے۔ مجھے آپریشن کرتے ہوئے دیکھنے دیجیے۔ میں آپ کو بتاتا جاؤں گا کہ ٹھیک کہاں سے کاٹنا چاہیے۔"

اور ایسا ہی ہوا۔ آپریشن کرتے وقت وہ ذرا نہ گھبرایا۔ بلکہ بتاتا رہا کہ کہاں تک کاٹنا چاہیے اور جب آپریشن ہو چکا تو ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے اسے بڑی تسکین ہوئی ہے۔

"اب تو تکلیف نہیں ہے؟"

مریض نے مسکراتے ہوئے جواب دیا "نہیں ڈاکٹر صاحب! اب مجھے بالکل کوئی تکلیف نہیں ہے۔ جو تھوڑی بہت کمزوری خون کے بہنے سے ہے بھی وہ ایسی ہے جیسے گرم لو کے جھونکوں سے نکل کر تازہ ہوا میں آ جائیں۔ خون بہتے ہوئے دیکھ کر میرے دل کو اطمینان ہوتا ہے۔ اسے بہنے دیجیے۔"

لیکن ڈاکٹر نے اسے سمجھا بجھا کر پٹی باندھ دی۔ اب اس کا چہرہ اداس اور وحشت ناک نہیں تھا، بلکہ اس پر مسرت کے آثار جھلک رہے تھے اور چہرے پر سرخی آ گئی تھی جب پٹی بندھ چکی تو اس نے بہت پُرتپاک انداز میں اپنے الٹے ہاتھ سے ڈاکٹر سے مصافحہ کیا اور کہا "ڈاکٹر صاحب! میں آپ کا بہت شکر گزار ہوں۔ میں آپ کا احسان کبھی نہیں بھول سکتا۔ یہ معمولی سی رقم جو میں نے پیش کی ہے، اس اہم خدمت کے مقابلے میں، جو آپ نے انجام دی ہے، کوئی حقیقت نہیں رکھتی۔"

لیکن جب ڈاکٹر نے ایک ہزار طلائی کا نوٹ لینے سے قطعاً انکار کر دیا تو مریض یہ کہہ کر رخصت ہو گیا کہ آپ یہ رقم کسی ہسپتال کو دیدیجیے گا۔

زخم کے مندمل ہونے تک مریض کئی مرتبہ ڈاکٹر کے پاس آیا اور اس دوران میں ڈاکٹر کو اندازہ ہوا کہ وہ بہت سنجیدہ اور پختہ کار آدمی ہے اور اس کی معلومات بہت وسیع ہیں۔ یہ بھی معلوم ہوا کہ وہ بڑا مالدار آدمی ہے۔ زخم بھرنے کے بعد اس نے آنا جانا بند کر دیا۔ لیکن تین ہی ہفتے کے بعد ایک روز صبح کو وہ پھر آیا۔ اپنا داہنا ہاتھ وہ اسی طرح گلے کی پٹی میں ڈالے ہوئے تھا، جیسے پہلے دن ڈالے ہوئے آیا تھا اور اسی طرح اس کے چہرے پر وحشت اور تکلیف کے آثار نمایاں تھے۔ وہ آتے ہی کرسی پر بیٹھ گیا اور کراہنے لگا۔ ڈاکٹر نے حیران ہو کر پوچھا "کیوں کیا بات ہے؟"

مریض بہت کمزور اور غم انگیز آواز میں بولا "ڈاکٹر صاحب! آپریشن میں کسر رہ گئی۔ کچھ اور گہرا کاٹنا چاہیے تھا۔ اب تو پہلے سے بھی زیادہ آگ لگی ہوئی ہے۔ میں سوچ رہا تھا کہ دوبارہ آپ کو تکلیف نہ دوں گا۔ میرا خیال تھا کہ یہ شدید درد ہوتے ہوتے میرے دماغ یا دل تک پہنچ جائے گا اور میری زندگی کا خاتمہ کر دے گا، مگر ایسا نہیں ہوا۔ درد ہاتھ کی پشت تک محدود رہتا ہے۔ وہاں سے نہیں ہٹتا، مگر درد کی شدت کا جو حال ہے، وہ لفظوں میں بیان نہیں ہو سکتا۔" ڈاکٹر نے پٹی کھولی جس جگہ آپریشن ہوا تھا، وہ بالکل مندمل ہو گئی تھی اور اس پر نئی کھال چڑھ گئی تھی۔ مریض کی نبض نیز کمزور تھی، مگر بخار نہیں تھا۔ ڈاکٹر نے کہا "میں سخت حیران ہوں کہ یہ بات کیا ہے؟"

مریض نے کہا "ڈاکٹر صاحب! اس عجیب و غریب عارضے کا سبب معلوم کرنے کی کوشش نہ کیجیے۔ آپ مجھے اس مصیبت سے نجات دیجیے۔ پھر آپریشن کر دیجیے اور اب کے ذرا گہرا کاٹیے صرف اسی طرح مجھے سکون نصیب ہوگا۔"

آخر ڈاکٹر کو پھر آپریشن کرنے کیلیے مجبور ہونا پڑا اور زیادہ گہرا کاٹنا پڑا اور ایک بار پھر اس نے دیکھا کہ وہ عجیب مریض اپنا خون بہتے ہوئے دیکھ دیکھ کر خوش ہو رہا تھا اور جب پٹی بندھ گئی تو اس کے چہرے پر سرخی عود کر آئی، لیکن وہ پہلے کی طرح مسکرایا نہیں اور کہنے لگا "ڈاکٹر! آپ کی مہربانی کا بہت بہت شکریہ، میری تکلیف بالکل جاتی رہی۔ چند روز میں زخم بھی مندمل ہو جائے گا۔ ممکن ہے مہینہ بھر سے پہلے ہی آپ کو پھر پریشان کرنے کیلیے آ جاؤں۔"

"میرے دوست اس خیال کو بالکل اپنے دل سے نکال ڈالیے۔"

ڈاکٹر نے اس عجیب مریض کا حال اپنے کئی دوستوں اور ساتھیوں کو سنایا۔ ہر ایک کی رائے اسکے مرض کے متعلق الگ تھی، مگر کوئی اس کا معقول

خطوں کا پلندہ

از مارس جوکائی

پیسٹ کے مشہور معالج "ڈاکٹر کے" کے یہاں ایک دن بہت سویرے ایک مریض آیا اور ان کے نوکر سے کہنے لگا کہ میں فوراً ڈاکٹر صاحب سے ملنا چاہتا ہوں۔ اگر ذرا بھی دیر ہوئی تو اس کا نتیجہ میرے لیے خطرناک ہوگا۔ خدا کے لیے تم جلدی جاکر انھیں بلا لاؤ۔

ڈاکٹر صاحب ڈریسنگ گون پہن کر اپنے مطب میں آگئے اور مریض کو اندر بلا لیا۔ مریض کی صورت، لباس اور اطوار سے معلوم ہوتا تھا کہ وہ اعلیٰ سوسائٹی سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کا چہرہ زرد پڑ رہا تھا اور بظاہر یہ معلوم ہوتا تھا کہ وہ شدید جسمانی اور روحانی تکلیف میں مبتلا ہے۔ اس کا داہنا ہاتھ گل پٹی میں لٹکا ہوا تھا اور گو وہ ضبط کرنے کی بہت کوشش کر رہا تھا، مگر پھر بھی کبھی کبھی کراہنے سے خود کو نہ روک سکتا تھا۔ اس نے بہت ہلکی اور کمزور آواز میں کہا "آپ ہی ڈاکٹر کے ہیں؟"

"جی ہاں، یہی میرا نام ہے۔"

"میں گاؤں میں رہتا ہوں۔ اب تک آپ سے ملاقات کا اتفاق نہیں ہوا، مگر آپ کی شہرت بہت سنی ہے۔ میں سخت مصیبت میں مبتلا ہوں۔ خدا کے لیے میری مدد کیجیے۔ میرے سیدھے ہاتھ میں خدا جانے کیا ہو گیا ہے۔ کاربنکل ہے، یا کینسر ہے، یا کیا ہے! اور اب کچھ روز سے آگ سی لگی ہوئی ہے۔ اب یہ میری برداشت سے باہر ہے۔ آپ نشتر لگا دیجیے۔ اگر یہ تکلیف ایک گھنٹہ بھی اور رہی تو میں دیوانہ ہو جاؤں گا۔"

ڈاکٹر نے کہا "آپ مطمئن رہیے۔ خدا نے چاہا تو دوا اور مرہم ہی سے آپ کی تکلیف دور ہو جائے گی۔ نشتر لگانے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔"

مریض نے کہا "نہیں ڈاکٹر صاحب! پلاسٹر یا مرہم سے مجھے فائدہ نہیں ہوگا، نشتر لگانا ضروری ہے۔ میں آپ کی خدمت میں اسی لیے حاضر ہوا ہوں کہ آپ اس جگہ کو کاٹ کر پھینک دیں، جہاں آگ لگی ہوئی ہے۔" ڈاکٹر نے ہاتھ کا معائنہ کیا۔ ہاتھ دکھاتے وقت بھی معلوم ہو رہا تھا کہ وہ سخت تکلیف میں مبتلا ہے۔

"ہاں، ہاں، یہی جگہ ہے ڈاکٹر صاحب! میرا مرض بڑا عجیب ہے۔ ممکن ہے آپ کو کچھ بھی نہ معلوم ہو، لیکن آپ میرا کہنا مانیے، اسے کاٹ کر پھینک دیجیے!"

ڈاکٹر نے کہا "آپ کا مرض کیسا ہی عجیب کیوں نہ ہو، آپ اطمینان رکھیے، سب ٹھیک ہو جائے گا۔" مگر جب اس نے ہاتھ کا معائنہ کیا تو اس کی کچھ سمجھ میں نہ آیا کہ تکلیف کیوں ہے۔ کوئی بات خلافِ معمول نہیں تھی۔ نہ کوئی زخم تھا، نہ پھوڑا تھا، یہاں تک کہ کوئی خراش تک بھی نہ تھی جیسے اور سب تندرست ہاتھ ہوتے ہیں، ایسا ہی وہ بھی۔ آخر ڈاکٹر نے پوچھا "خاص کس جگہ تکلیف ہے؟"

اپنے بائیں ہاتھ سے داہنے ہاتھ کی پشت پر مریض نے وہ جگہ بتائی جہاں تکلیف تھی اور جب ڈاکٹر نے اپنی انگلی سے اس جگہ کو چھوا تو مریض تکلیف سے تڑپ اٹھا اور کہنے لگا "ڈاکٹر صاحب! اسے دبائیے نہیں۔ میرا دم نکلا جا رہا ہے۔"

"بڑی عجیب بات ہے۔ مجھے تو اس جگہ کوئی خرابی معلوم نہیں ہوتی۔"

"بظاہر تو مجھے بھی کوئی خرابی نہیں معلوم ہوتی، مگر اس جگہ تکلیف اس بلا کی ہے کہ میرا ہی دل جانتا ہے۔"

ڈاکٹر نے ایک بار پھر ایک مکبر شیشے سے اس جگہ کا معائنہ کیا جہاں مریض تکلیف بتا رہا تھا اور کہا "جلد بہت اچھی حالت میں ہے۔ خون کا دوران ایسا ہی ہے جیسا ایک تندرست آدمی کا ہونا چاہیے۔"

مریض نے کہا "مگر تکلیف کی جگہ کچھ سرخ ضرور ہے۔"

"کہاں سرخ ہے؟"

مریض نے اپنی پاکٹ بک سے پنسل نکال کر تکلیف کی جگہ پیسے کے برابر ایک دائرہ بنا کر کہا "اس جگہ۔"

ڈاکٹر نے غور سے مریض کے چہرے کو دیکھا۔ اسے اب شبہ ہو چلا تھا کہ شاید اس کے دماغ میں کچھ فتور ہے۔

ڈاکٹر نے کہا "اچھا آپ چند روز میرے یہاں قیام کیجیے۔ خدا نے چاہا تو آپ کی تکلیف دور ہو جائے گی۔"

"مگر ڈاکٹر! میں چند روز انتظار نہیں کر سکتا۔ یہ جو دائرہ میں نے اپنی پنسل سے بنایا ہے، یہاں مجھے سخت جسمانی اور روحانی اذیت پہنچ رہی ہے۔ آپ اسے کاٹ کر پھینک دیجیے۔"

"یہ میں نہیں کر سکتا۔"

"آخر کیوں؟"

"اس لیے کہ آپ کے ہاتھ میں کسی مرض کی علامت نظر نہیں آتی۔"

"شاید آپ یہ سمجھ رہے ہیں کہ میرے حواس ٹھیک نہیں ہیں، یا میں آپ سے مذاق کر رہا ہوں۔" یہ کہتے کہتے اس نے اپنی جیب سے ایک ہزار فلورن کا ایک نوٹ نکالا اور اسے میز پر رکھ دیا اور کہنے لگا، "ڈاکٹر صاحب! میں آپ سے مذاق نہیں کر رہا ہوں۔ جو کام میں آپ سے لینا چاہتا ہوں، وہ یہ

ہر خط کو شروع سے آخر تک پڑھا اور پھر ان کو اسی طرح فیتے میں باندھ کر رکھ دیا اور دراز میں تالا لگا دیا۔

میں جانتا تھا کہ اگر میں دوپہر تک کاؤنٹس کے یہاں نہ پہنچا تو وہ نیویارک تک ضرور واپس آجائے گی اور ایسا ہی ہوا بھی۔ وہ جلدی سے گاڑی سے اتری میں بیڑھیوں پر کھڑا ہوا اس کا انتظار کر رہا تھا۔ وہی محبت، وہی وارفتگی جو ہمیشہ اس کا شعار رہا ہے، آج بھی تھی میں نے اپنے چہرے سے بالکل ظاہر نہ ہونے دیا کہ میرے دل میں کیا طوفان برپا ہے۔ ہم دونوں بڑی دیر تک باتیں کرتے رہے۔ دونوں نے حسب دستور ساتھ کھانا کھایا۔ اور دونوں اپنے اپنے کمروں میں سونے کے لیے چلے گئے، مگر میری آنکھ میں نیند کہاں! میں گھنٹے گنتا رہا جب رات کا ایک بج گیا تو میں اٹھا اور سیدھا کمرے میں پہنچا۔ وہ غافل پڑی سو رہی تھی۔ اس کا خوبصورت سر سفید تکیہ پر ایسا معلوم ہو رہا تھا، جیسے مصور فرشتوں کی تصویریں سفید بادلوں میں دکھاتے ہیں۔ معصومیت کے روپ میں گناہ، قدرت کا کتنا خوفناک دھوکا ہے۔ میرا عزم ایک دیوانے کے ناعاقبت اندیشانہ ارادے کی طرح اٹل تھا۔ رشک اور بدگمانی کا زہر میری روح میں پوری طرح سرایت کر چکا تھا۔ میں یہ فیصلہ کر چکا تھا کہ میں اسے قتل کر دوں گا۔

میں یہاں تمام تفصیلات بیان کرنے کی ضرورت نہیں سمجھتا۔ مختصر یہ کہ وہ نہایت سکون کے ساتھ دنیا سے رخصت ہو گئی۔ وہ کبھی مجھ سے برافروختہ نہیں ہوئی تھی۔ مرتے وقت بھی اس کی یہی کیفیت رہی۔ اس کے خون کا قطرہ میرے سیدھے ہاتھ کی پشت پر گرا تھا۔ آپ کو معلوم ہی ہے یہ قطرہ کس جگہ گرا تھا۔ اس قطرے پر قتل کے اگلے دن تک میری نظر نہیں پڑی تھی اور اگلے دن تک وہ بالکل خشک ہو چکا تھا۔ میں نے اس کو دفن کر دیا، کسی قسم کا شبہ نہیں ہوا۔ اس کے ماں باپ زندہ نہیں تھے اور کسی رشتہ دار کا بھی پتہ نہیں تھا پھر کون مجھ سے پوچھتا اور میں نے اس کے مرنے کی کسی کو اطلاع کی نہیں، اس لیے کوئی وقت پر پہنچ نہ سکا۔ میں اپنے ضمیر پر کسی قسم کا بوجھ محسوس نہیں کر رہا تھا میں نے ظلم ضرور کیا تھا، مگر اس ظلم کی وہ مستحق تھی۔ اب مجھے اس سے نفرت نہیں رہے گی۔ میں اسے بھول جاؤں گا۔ سچ پوچھیے تو مجھے اب اس کا بالکل خیال نہیں تھا۔ کسی کو قتل کرنے کے بعد قاتل کو کچھ تو پچھتاوا ضرور ہوتا ہو گا، مگر مجھے بالکل پچھتاوا نہیں تھا۔

دفن کرنے کے بعد جب میں گھر واپس آیا تو عین اسی وقت کاؤنٹس پہنچیں میں نے اس ڈھنگ سے سب انتظامات کیے تھے کہ کاؤنٹس تک بروقت نہ پہنچ سکیں۔ وہ کچھ اس قدر پریشان اور غم زدہ تھیں کہ مجھے تسلی دینے کے لیے بھی اُن کے منہ سے جو الفاظ نکل رہے تھے، ان کا مطلب سمجھ میں نہیں آتا تھا، مگر سوال یہ ہے کہ جو کچھ وہ کہہ رہی تھیں، وہ میں سن بھی رہا تھا یا نہیں اور مجھے تسلی و تشفی کی ضرورت بھی تھی یا نہیں؟ سچی بات یہ ہے کہ مجھے بالکل رنج نہ تھا۔ کاؤنٹس نے بہت التفات کے ساتھ میرا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیا اور کہنے لگیں

"مجھے آپ سے ایک راز کی بات کہنی ہے اور مجھے امید ہے کہ آپ اس بات کا کسی سے ذکر نہ کریں گے۔ میں نے آپ کی بیوی کو ایک خطوں کا پلندہ دیا تھا کہ وہ اسے حفاظت سے اپنے پاس رکھ لے میں اس پلندے کو اپنے گھر میں نہیں رکھ سکتی تھی۔ مہربانی کر کے وہ پلندہ مجھے واپس کر دیجیے۔"

جب کاؤنٹس یہ بات کہہ رہی تھیں تو کئی مرتبہ میرے دل پر دھچکا سا لگا، مگر میں نے بہت ضبط سے کام لے کر ان سے پوچھا کہ "وہ کس قسم کے خطوط ہیں۔ کاروباری یا دوستانہ؟"

اس سوال پر کاؤنٹس کچھ جھلا سی گئیں اور کہنے لگیں "خطوں کا مضمون شاید آپ کیلیے زیادہ اہمیت نہیں رکھتا۔ معاف کیجیے گا، آپ کی بیوی آپ سے زیادہ کشادہ دل اور بلند خیال تھیں جب وہ خطوں کا پلندہ میں نے انہیں حفاظت سے اپنے پاس رکھنے کیلیے دیا تھا تو انھوں نے مجھ سے یہ نہیں پوچھا تھا کہ یہ کس قسم کے خط ہیں۔ کتنی عالی ظرف اور شریف النفس تھی وہ عورت!"

میں نے کہا "اچھا یہ تو بتائیے، اس پلندے کی پہچان کیا ہے؟"

"وہ ایک سرخ فیتے سے بندھا ہوا ہے جس کے سروں پر چاندی کی گھنڈیاں ہیں۔" میں نے اپنی بیوی کی کنجیاں اٹھائیں، گو مجھے اچھی طرح معلوم تھا کہ وہ پلندہ کہاں رکھا ہوا ہے

—— لیکن میں نے یہ ظاہر کیا جیسے وہ پلندہ مجھے کافی مشکل سے ملا ہے۔ میں نے پلندہ کاؤنٹس کی طرف بڑھاتے ہوئے کہا "کیا یہی وہ پلندہ ہے۔"

"جی ہاں یہی ہے۔ دیکھیے جس طرح میں نے فیتے میں گرہ لگائی تھی بالکل اسی طرح لگی ہوئی ہے۔" میں آنکھیں نیچی کیے بیٹھا تھا مجھے ڈر یہ تھا کہ اگر میں نے اس کی طرف دیکھا تو کہیں وہ میری آنکھوں سے یہ نہ معلوم کر لے کہ میں نے فیتے کی گرہ کو کھولا تھا اور میں کچھ اور بھی آگے بڑھ گیا تھا۔ میں نے ایک نہایت ضروری کام کا بہانہ کر کے کاؤنٹس سے رخصت چاہی اور وہ اپنی گاڑی میں بیٹھ کر چلی گئی۔ خون کا قطرہ ہاتھ پر سے چھوٹ گیا ہے۔ وہاں کوئی ظاہری علامت موجود نہیں ہے۔ اسکے باوجود جس جگہ ہاتھ پر وہ خون کا قطرہ گرا تھا وہاں انتہائی تکلیف ہے اور یہ تکلیف ہر گھنٹے زیادہ ہوتی جاتی ہے۔ مجھے کبھی کبھی نیند آجاتی ہے لیکن تکلیف کا احساس کبھی نہیں جاتا آپ میری تکلیف کی شدت دیکھ چکے ہیں۔ آپ یہ بھی دیکھ چکے ہیں کہ دو دفعہ مرتبہ کے آپریشن سے میری تکلیف کم ہوئی لیکن جیسے ہی زخم مندمل ہوا تکلیف پھر لوٹ آئی۔ اب تیسری مرتبہ بھی درد اور وہی شدید سوزش موجود ہے۔ اب مجھ میں اسے برداشت کرنے کی ہمت نہیں ہے۔ ایک گھنٹے کے اندر اندر میں اس دنیا سے رخصت ہو جاؤں گا۔ ہاں، ایک خیال سے مجھے کچھ تسکین ہوتی ہے میری بیوی نے مجھ سے اسی دنیا میں بدلا لے لیا اور شاید وہ دوسری دنیا میں وہ مجھے معاف کر دے۔ آپ نے جو کچھ میرے ساتھ کیا ہے میں اسکے لیے آپ کا بہت شکر گزار ہوں۔ خدا آپکو اسکی جزا دے۔" چند روز بعد اخباروں میں اسکی خودکشی کی خبر شائع ہوئی بعض لوگوں نے اس خودکشی کا سبب بیوی کی موت کا غم قرار دیا۔ دوسرے لوگوں نے ایک لاعلاج زخم کو اسکا سبب ٹھہرایا لیکن جو لوگ اسکے حالات سے زیادہ واقف تھے، وہ کہتے تھے کہ بیچارہ مالیخولیا میں مبتلا تھا اور اسکے لاعلاج زخم کا وجود سوائے اسکے خیال کے اور کہیں نہیں تھا۔ (مترجم سید ابوالاشفاق)

سبب تشخیص نہ کر سکا۔ جب مہینہ ختم ہونے کو آیا تو ڈاکٹر کو اپنے عجیب و غریب مریض کا انتظار شروع ہوا، مگر مہینہ ختم ہو گیا اور وہ نہیں آیا۔ اور چند ہفتے گزر گئے۔ آخر اس کے پاس سے ڈاکٹر کو ایک خط موصول ہوا۔ بڑا لمبا چوڑا خط تھا، جو مریض نے خود اپنے ہاتھ سے لکھا تھا۔ اس نے اس سے یہ نتیجہ نکالا کہ مریض کے ہاتھ میں پھر تکلیف نمودار نہیں ہوئی، کیونکہ اگر ایسا ہوتا تو وہ ہاتھ میں قلم نہیں پکڑ سکتا تھا۔ خط کا مضمون یہ ہے :

ڈیر ڈاکٹر!

میں یہ مناسب نہیں سمجھتا آپ کو یا طبی سائنس کو اپنے عجیب مرض کے راز کے متعلق کسی شبہ میں رکھوں، جو مجھے عنقریب ہی قبر میں پہنچا دے گا۔ چنانچہ میں یہاں اپنے عجیب اور ہولناک مرض کا اصل سبب آپ کو بتانا چاہتا ہوں۔ پچھلے ہفتے سے اب تک تین مرتبہ یہ جان لیوا درد رونما ہو چکا ہے۔ میں نے سوچ لیا ہے کہ اب میں کوئی علاج نہیں کروں گا۔ اس وقت میں ایک جلتا ہوا کوئلہ تکلیف کی جگہ اپنے ہاتھ پر رکھ کر یہ خط لکھ رہا ہوں۔ جلتے ہوئے کوئلے سے جو تکلیف مجھے پہنچ رہی ہے، وہ اس شدید درد اور جلن کے مقابلے میں کچھ نہیں ہے، جو میرے ہاتھ کے اندر ہے۔ کوئلہ رکھ لینے سے اس کی جلن کم محسوس ہو رہی ہے۔

اب سے ۶ مہینے پہلے میں بہت خوش و خرم زندگی بسر کر رہا تھا۔ مجھے وہ سب کچھ میسر تھا، جو ایک خوش حال اور فارغ البال زندگی کے لیے ضروری ہے۔ ایک سال پہلے میں نے ایک حسین نوجوان لڑکی سے شادی کی تھی۔ یہ بڑے سے اعلا اخلاق کی لڑکی تھی اور بڑی فراخ حوصلہ اور خوش دل تھی۔ میرے گھر کے قریب ایک کاؤنٹس رہتی تھی۔ یہ لڑکی ان کے یہاں معلمہ تھی۔ وہ بیچاری غریب تھی، لیکن مجھ سے بڑی محبت کرتی تھی۔ ہماری زندگی بڑی خوشی اور مسرت سے گزر رہی تھی۔ ہر دن پچھلے دن سے زیادہ مسرت بخش تھا۔ اگر مجھے کبھی کسی کام سے باہر جانا پڑتا تھا تو اس کی پریشانی کی کوئی حد نہ رہتی تھی اور جب میں واپس آتا تھا تو وہ گھر سے ایک میل فاصلے پر مجھے لینے کیلیے آتی تھی۔ اگر مجھے رات کو گھر واپس آنے میں دیر ہو جاتی تھی تو اسے نیند نہ آتی تھی۔ جب کبھی میں ضد کر کے اسے کاؤنٹس کے یہاں بھیج دیتا تو وہ تین گھنٹے سے زیادہ وہاں نہ ٹھہرتی تھی۔ کاؤنٹس اس پر بہت مہربان تھی اور اسے بہت چاہتی تھی۔ مختصر یہ کہ میری بیوی کو مجھ سے اس درجہ محبت تھی کہ میں نے آج تک کسی لڑکی کو کسی مرد سے اتنی محبت کرتے نہیں دیکھا۔

خدا جانے شیطان نے میرے کان میں کیا پھونک دیا! میرے دل میں خیال آیا کہ کہیں ایسا تو نہیں ہے کہ یہ محبت دکھاوے کی ہو، مجھے دھوکا دیا جا رہا ہو اور یہ لڑکی ریاکاری سے کام لے رہی ہو! انسان کا خاصہ ہے کہ وہ اکثر انتہائی خوشی اور مسرت کی زندگی کے دوران میں اذیت و مصیبت کی تلاش شروع کر دیتا ہے۔ میری بیوی کی ایک الگ میز تھی اس پر اس کی چند کتابیں اور سینے پرونے کا سامان رکھا رہتا تھا۔ اس میز کی ایک دراز کو وہ ہمیشہ بند رکھتی تھی اور اس میں تالا لگا رہتا تھا۔ اس کی کنجی وہ بہت حفاظت سے اپنے پاس رکھتی تھی اور کبھی دراز کو کھلا نہیں چھوڑتی تھی۔ میں یہ بات بہت دن سے دیکھ رہا تھا اور میری سمجھ میں نہ آتا تھا۔ اس دراز میں ایسی کیا چیز ہے جس کو وہ اس قدر احتیاط کے ساتھ پوشیدہ رکھتی ہے۔ اب مجھے کرید لگ گئی طرح طرح کے شبہات ہونے لگے۔ مجھے اس کی معصوم صورت اور پاک و صاف دل پر اعتبار نہیں رہا۔ اپنے لیے اس کی محبت بھی مجھے دھوکا اور فریب معلوم ہونے لگی۔ ایک روز صبح کو کاؤنٹس ہمارے یہاں آئیں اور میری بیوی سے کہنے لگیں کہ ہماری کئی رشتہ دار عورتیں آ رہی ہیں، تم بھی چلو۔ آج شام تک وہیں رہنا۔ وہ مجھے بھی ساتھ لے جانا چاہتی تھیں، لیکن میں نے کہا: "مجھے ایک ضروری کام ہے میں تھوڑی دیر بعد آ جاؤں گا۔"

جیسے ہی گاڑی مکان کے بیرونی صحن سے باہر ہوئی میں نے گھر کی ساری کنجیاں اکٹھی کر لیں اور دراز کے تالے میں ایک ایک کر کے لگانی شروع کیں۔ آخر ایک کنجی لگ گئی اور دراز کا تالا کھل گیا۔ یہ مجھ سے اپنی عمر کا پہلا جرم سرزد ہو رہا تھا۔ میں چور تھا، مجھے اپنی بیوی کا راز معلوم کرنے کا فکر تھا۔ جب میں نے میز کی دراز کھینچی ہے تو میرے ہاتھ کانپ رہے تھے۔ میں نے بہت احتیاط کے ساتھ دراز کی چیزوں کو الٹا پلٹا، تاکہ یہ نہ معلوم ہو کہ کسی نے ان چیزوں کو چھیڑا ہے۔ میرا سانس تیز تیز چل رہا تھا۔ آخر میرا ہاتھ خطوں کے ایک پلندے پر پڑا۔ ایسا معلوم ہوا جیسے ایک بجلی کی رو میرے دل و دماغ میں دوڑ گئی۔ یہ محبت کے خطوط تھے۔ انھیں کون نہیں پہچانتا۔ خطوط سرخ فیتے میں بندھے تھے اور فیتے کے سروں پر چاندی کی گھنڈیاں تھیں۔

جیسے ہی میں نے فیتے کو چھوا، میرے ہاتھ کانپنے لگے، مجھے خیال آیا کہ ان خطوں کو دیکھنے کا مجھے کوئی حق نہیں ہے۔ ممکن ہے، یہ تمام خطوط اس وقت کے ہوں، جب میری بیوی کی شادی نہیں ہوئی تھی۔ جب وہ میری نہیں ہوئی تھی۔ مجھے اس وقت کے متعلق بدگمانی اور رشک و رقابت کا کیا حق حاصل ہے، جب وہ مجھے جانتی بھی نہ تھی، شیطان نے پھر میرے کان میں پھونکا "لیکن اگر یہ خطوط اس وقت کے ہوں، جب وہ تمھاری ہو چکی تھی۔" میں نے فیتہ کھولا اور ایک خط کھول کر پڑھا، پھر دوسرا پڑھا۔ میں کیا بتاؤں میرا کیا حال تھا۔ میرے ساتھ نہایت شرمناک بے وفائی اور غداری کا برتاؤ کیا گیا تھا۔ یہ خطوط میرے ایک گہرے دوست کے تھے۔ ان میں شدید قسم کی محبت کا اظہار کیا گیا تھا اور بعض خطوں سے یہ بھی معلوم ہوا کہ لکھنے والے کے پاس خطوں کے امید افزا جواب بھی پہنچتے رہے ہیں۔ قریب قریب ہر خط میں اس امر کی ہدایت تھی کہ خیال رکھنا کہیں خط کسی کے ہاتھ نہ پڑ جائے اور ہماری محبت کا راز فاش نہ ہو جائے اور یہ سب خطوط ان دنوں کے تھے جب ہماری شادی ہو چکی تھی۔ میرے جذبات کی اس وقت کیا کیفیت تھی؟ اس کا اندازہ آپ خود کر سکتے ہیں۔ میں نے

ہمدرد کے نئے پیکنگ ہال کا افتتاح

حکومتِ ہند کے وزیرِ صنعت و تجارت آنریبل مرارجی ڈیسائی کی آمد

۱۶ مئی کو مجلسِ اعوانِ ہمدرد وقف کی دعوت پر آنریبل مرارجی ڈیسائی منسٹر آف کامرس اینڈ انڈسٹریز ہمدرد کے نئے پیکنگ ہال کا افتتاح کرنے کے لیے تشریف لائے۔ یہ سہ منزلہ عمارت اپریل ۱۹۵۷ء ہی میں تقریباً دو لاکھ روپے کی لاگت سے تیار ہوئی ہے۔ افتتاح کی رسم سے قبل آنریبل مرارجی ڈیسائی نے ہمدرد کی فیکٹریوں، نئی عمارتوں اور مختلف ڈیپارٹمنٹ کے علاوہ ریسرچ لیبارٹری، کنٹرول لیبارٹری اور روح افزا ڈیپارٹمنٹ کو خاص طور پر دیکھا۔ اس سلسلہ کی چند تصاویر ٹائیٹل کے صفحات پر دی گئی ہیں۔ انہی دنوں میں چونکہ روح افزا نمائش بھی جاری تھی، اس لیے موصوف نے اس کے مختلف حصّوں کو بھی پوری توجہ سے ملاحظہ فرمایا۔ نئے پیکنگ ہال کے افتتاح کی رسم کے بعد دعوتِ عصرانہ میں ہمدرد مجلسِ اعوان کی طرف سے آنریبل مرارجی ڈیسائی کی خدمت میں سپاس نامہ پیش کیا گیا۔ (جو آئندہ صفحات میں درج ہے)۔ اس تقریب کی رپورٹ روزنامہ "الجمعیۃ" (۱۸ مئی ۱۹۵۷ء) سے ذیل میں نقل کی جاتی ہے:

"دہلی ۱۶ مئی۔ مسٹر مرارجی ڈیسائی وزیرِ صنعت و تجارت نے آج شام یہاں کہا، کہ ہمارے ملک میں ایسا سستا علاج جس سے سب لوگ مستفید ہو سکیں، آیورویدک اور یونانی علاج ہی ہے۔ یہ علاج بہت سستا ہے جبکہ ایلوپیتھی کا علاج بہت مہنگا ہے اور عام لوگوں کی پہنچ سے باہر ہے۔ آپ نے کہا کہ ایلوپیتھی میں ایسی کوئی دوا نہیں، جس کا بدل آیورویدک اور یونانی میں نہ ہو۔ اس کے برعکس ایسی بہت سی ادویہ ہیں جو ایلوپیتھی میں موجود نہیں ہیں۔ وزیرِ موصوف ہمدرد دواخانہ وقف میں پیکنگ کی ایک نئی عمارت کا افتتاح کر رہے تھے۔ اس کے بعد ان کی خدمت میں ایک سپاسنامہ پیش کیا گیا، جسے جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ کی طرف سے اُن کے صاحبزادے جناب عبدالمعید صاحب نے پڑھا۔ اس تقریب میں دہلی کے سرکردہ حضرات، جن میں ممبران میونسپلٹی، ممبران اسمبلی اور حکما و وید شریک تھے۔

مسٹر ڈیسائی پونے چھ بجے کے قریب ہمدرد دواخانہ پہنچے، جناب متولی صاحب اور دواخانہ کے عملہ کے لوگوں کے علاوہ حضرت مولانا حفظ الرحمٰن صاحب اور حضرت مولانا مفتی عتیق الرحمٰن صاحب نے اُن کا خیر مقدم کیا۔ وزیرِ موصوف کو ہمدرد دواخانہ کی روح افزا نمائش اور دواخانہ کے دوسرے شعبوں کی سیر کرائی گئی۔ روح افزا کس طرح مشینوں کے ذریعہ تیار ہوتا ہے، اسے بھی وزیرِ موصوف نے دیکھا۔

دواخانہ کے کام سے آپ بہت خوش ہوئے جس کا اظہار آپ نے اپنی تقریر میں کیا۔ آپ نے کہا کہ میں حکیم صاحب کو مبارکباد دیتا ہوں کہ انھوں نے اتنے بڑے اور اچھے پیمانہ پر دواخانہ کا انتظام کیا ہے اور ادویہ کا سائنٹفک جائزہ لینے کے لیے ایک لیبارٹری بھی قائم کی ہے۔ اس سے بھی زیادہ مبارکبادی کے قابل یہ اقدام ہے کہ اتنے بڑے ادارہ کو وقف کر دیا ہے۔ اس سے بڑی اور کوئی بات نہیں ہوتی۔

مسٹر ڈیسائی نے کہا کہ ہندوستان میں ایلوپیتھی کا رواج انگریزوں کے وقت سے ہوا۔ رفتہ رفتہ لوگ دیسی علاج کو بھولتے گئے اور ایلوپیتھی کو پسند کرتے گئے، لیکن ایلوپیتھی نے جتنی ترقی کی ہے، اتنی ہی وہ مہنگی ہوتی جا رہی ہے اور اب تو اتنی مہنگی ہو گئی ہے کہ معمولی آدمی اس سے استفادہ نہیں کر سکتا۔ اس کے مقابلہ میں آیورویدک اور یونانی سستے علاج ہیں اور مفید بھی۔ ہر شخص ان سے استفادہ بھی کر سکتا ہے۔

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آیورویدک اور یونانی میں جو اشیا استعمال ہوتی ہیں وہ قیمتی نہیں ہیں، نہیں وہ قیمتی ہیں، لیکن اس طور پر ان سے ادویہ تیار کی جاتی ہیں کہ وہ سستی رہتی ہیں اور مریض کو بہت کم قیمت دینا ہوتی ہے۔

آیورویدک اور یونانی اس لیے بھی سستا علاج ہے کہ اس میں ایکس رے وغیرہ ایسی مشینوں کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی اور نبض دیکھ کر مرض معلوم کر لیا جاتا ہے، لیکن مسٹر ڈیسائی نے اس بات پر زور دیا کہ دیسی طریقۂ علاج کے متعلق عوام میں اعتماد پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ اسی کے ساتھ آپ نے کہا کہ اس بات کی بھی ضرورت ہے کہ حکیم اور وید لوگ خود تندرست ہوں اور ان کا دماغ تندرست ہو۔ اس سے میرا مطلب یہ ہے کہ وہ کوئی غلط بات نہ سوچیں۔ وہ کسی دوسرے پر سہارا نہ کریں، بلکہ خود اپنے اندر ایسے کمالات پیدا کریں کہ انھیں "راج" کی طرف دیکھنے کی ضرورت نہ ہو، بلکہ خود "راج" ان کے پاس پہنچے۔ پرانے زمانہ میں جیسا راجہ ویسی پرجا کی مثل مشہور تھی، لیکن آج کوئی راجہ نہیں۔ اب تو جیسی پرجا ہوگی ویسا ہی راجہ ہوگا۔ راج چلانے والے تو عوام کے نمائندے ہیں۔ یہ آپ کا کام ہے کہ آپ لوگوں میں یقین اور اعتماد پیدا کریں۔ ہم آپ کو مضبوط بنانے میں مدد کریں گے۔

آخر میں مسٹر ڈیسائی نے ایک مرتبہ پھر حکیم صاحب کو مبارکباد دی اور توقع ظاہر کی کہ خدا انھیں اور طاقت دے اور وہ اس سے بھی بڑا کام کر سکیں۔

مسٹر ڈیسائی سے قبل مرکزی وزارت میں دیسی طریقہ ہائے علاج کے مشیر جناب کوی راج پرتاپ سنگھ نے بھی تقریر کی اور آپ نے سرجری کی طرف توجہ دینے پر زور دیا۔"

فکاہات

۱- دماغ بھی عجیب چیز ہے۔ جوں ہی آپ سو کر اٹھتے ہیں یہ کام میں لگ جاتا ہے اور کرتا اس وقت تک بند نہیں کرتا جب تک کہ آپ دفتر نہ پہنچ جائیں۔ (رابرٹ فروسٹ)

۲- دماغ ایک ایسا آلہ ہے جس کی مدد سے ہمیں خیال ہو کہ ہم سوچتے ہیں۔ (ایمبروس بیرس)

۳- دماغ تین قسم کے ہوتے ہیں: ایک خود بخود سمجھ لیتا ہے، دوسرا بتلانے سے سمجھ لیتا ہے اور تیسرا نہ خود سمجھتا ہے اور نہ بتانے سے۔ (میکیاولی)

۴- میں اپنے دوستوں میں حسن تلاش کرتا ہوں، واقف کاروں میں کیریکٹر اور دشمنوں میں دماغ (آسکر وائلڈ)

۵- مٹھی بھر تحمل بھاری بھر کم دماغ سے بہتر ہے۔ (ڈچ کہاوت)

۶- میرے خیال میں سخت دلی سے ایک ہی چیز زیادہ بُری ہے اور وہ پھسپھسا دماغ ہے۔ (روز ویلٹ)

۷- علم کا سر وہ علم ہے جس سے کھوپڑی کے راستے جیب کاٹی جائے۔ (ایمبروس بیرس)

۸- اس کے سر کے باہر کافی دماغ ہے (گدی میں عقل) (اسکاچ کہاوت)

۹- ہم اپنے دماغ سے بہت کم کام لیتے ہیں اور جب کام لیتے ہیں تو اپنے جذبات اور افتادِ طبع کی بہانہ سازی کے لیے محض یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ ہم نے جو اعمال کیے ہیں، سوچ سمجھ کر کیے ہیں۔ (مارٹن - ایچ - فشر)

۱۰- ہمارے دماغ ستر سالہ گھڑیال ہوتے ہیں۔ زندگی کا فرشتہ زندگی میں ایک بار ان کو کوک دیتا ہے، اور تالہ لگا کر چابی قیامت کے فرشتے کے حوالے کر دیتا ہو۔ (آلیور وینڈل ہومز)

۱۱- ہم سب کو سہارے کے لیے ایک چیز دی گئی ہے۔ میں کبھی ایسے شخص کو نہیں جانتا جو آخر کار اس کے سہارے نہ بیٹھتا ہو۔ (ولسن مزنر)

۱۲- مجلس کی کرسی پر سب کولہے فٹ کرتے ہیں۔ (شیکسپیئر)

۱۳- پشت - ہمارے دوست کے جسم کا وہ حصہ ہے جو ہماری پریشان حالی میں ہمارے سامنے ہوتا ہے۔ (ایمبروس بیرس)

۱۴- تبدیلی سے یقیناً سکون حاصل ہوتا ہے، خواہ یہ تبدیلی کچھ خرابی کی طرف ہی کیوں نہ ہو۔ گھوڑا گاڑیوں میں سفر کرتے ہوئے میں نے تجربہ کیا ہے کہ اپنی جگہ پر پہلو بدل لینے سے کافی آرام ملتا ہے، چاہے جھٹکوں کی وجہ سے نئی جگہ پر چوٹ ہی کیوں نہ لگ جائے۔ (واشنگٹن ارونگ)

۱۵- خیرات انسانی مہربانی کا صاف شدہ دودھ ہوتی ہو۔ (آلیور برفورڈ)

۱۶- پیشہ ور خیرات انسانیت کے اندھے پن کا دودھ ہے۔ (ٹام مین)

ہمدرد کے نئے پیکنگ ہال کا افتتاح

حکومتِ ہند کے وزیرِ صنعت و تجارت آنریبل مرارجی ڈیسائی کی آمد

۱۶ مئی کو مجلسِ اعوانِ ہمدرد وقف کی دعوت پر آنریبل مرارجی ڈیسائی منسٹر آف کامرس اینڈ انڈسٹریز ہمدرد کے نئے پیکنگ ہال کا افتتاح کرنے کے لیے تشریف لائے۔ یہ سہ منزلہ عمارت اپریل ۱۹۵۸ء ہی میں تقریباً دو لاکھ روپے کی لاگت سے تیار ہوئی ہے۔ افتتاح کی رسم سے قبل آنریبل مرارجی ڈیسائی نے ہمدرد کی فیکٹری، نئی عمارتوں اور مختلف ڈپارٹمنٹ کے علاوہ ریسرچ لیبارٹری، کنٹرول لیبارٹری اور روح افزا ڈپارٹمنٹ کو خاص طور پر دیکھا۔ اس سلسلہ کی چند تصاویر نمائش کے صفحات پر دی گئی ہیں۔ انہی دنوں میں چونکہ روح افزا نمائش بھی جاری تھی، اس لیے موصوف نے اس کے مختلف حصوں کو بھی پوری توجہ سے ملاحظہ فرمایا۔ نئے پیکنگ ہال کے افتتاح کی رسم کے بعد دعوتِ عصرانہ میں ہمدرد مجلسِ اعوان کی طرف سے آنریبل مرارجی ڈیسائی کی خدمت میں سپاس نامہ پیش کیا گیا (جو آئندہ صفحات میں درج ہے)۔ اس تقریب کی رپورٹ روزنامہ "الجمعیۃ" (۱۸ مئی ۱۹۵۸ء) سے ذیل میں نقل کی جاتی ہے:

"دہلی ۱۶ مئی۔ مسٹر مرارجی ڈیسائی وزیرِ صنعت و تجارت نے آج شام یہاں کہا کہ ہمارے ملک میں ایسا ہی علاج جس سے سب لوگ مستفید ہو سکیں، آیورویدک اور یونانی علاج ہی ہے۔ یہ علاج بہت سستا ہے، جبکہ ایلوپیتھی کا علاج بہت مہنگا ہے اور عام لوگوں کی پہنچ سے باہر ہے۔ آپ نے کہا کہ ایلوپیتھی میں ایسی کوئی دوا نہیں، جس کا بدل آیورویدک اور یونانی میں نہ ہو۔ اس کے برعکس ایسی بہت سی ادویہ ہیں جو ایلوپیتھی میں موجود نہیں ہیں۔ وزیرِ موصوف ہمدرد دواخانہ وقف میں پیکنگ کی ایک نئی عمارت کا افتتاح کر رہے تھے۔ اس کے بعد ان کی خدمت میں ایک سپاسنامہ پیش کیا گیا، جسے جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ کی طرف سے اُن کے صاحبزادے جناب عبدالمعید صاحب نے پڑھا۔ اس تقریب میں دہلی کے سرکردہ حضرات، جن میں ممبرانِ میونسپلٹی، ممبرانِ اسمبلی اور حکما و وید شریک تھے۔

مسٹر ڈیسائی پونے چھ بجے کے قریب ہمدرد دواخانہ پہنچے۔ جناب متولی صاحب اور دواخانہ کے عملہ کے لوگوں کے علاوہ حضرت مولانا حفظ الرحمٰن صاحب اور حضرت مولانا مفتی عتیق الرحمٰن صاحب نے اُن کا خیر مقدم کیا۔ وزیرِ موصوف کو ہمدرد دواخانہ کی روح افزا نمائش اور دواخانہ کے دوسرے شعبوں کی سیر کرائی گئی۔ روح افزا کس طرح مشینوں کے ذریعہ تیار ہوتا ہے، اسے بھی وزیرِ موصوف نے دیکھا۔

دواخانہ کے کام سے آپ بہت خوش ہوئے جس کا اظہار آپ نے اپنی تقریر میں کیا۔ آپ نے کہا کہ میں حکیم صاحب کو مبارکباد دیتا ہوں کہ انھوں نے اتنے بڑے اور اچھے پیمانہ پر دواخانہ کا انتظام کیا ہے اور ادویہ کا سائنٹفک جائزہ لینے کے لیے ایک لیبارٹری بھی قائم کی ہے۔ اس سے بھی زیادہ مبارکباد کے قابل یہ اقدام ہے کہ اتنے بڑے ادارہ کو وقف کر دیا ہے۔ اس سے بڑی اور کوئی بات نہیں ہوتی۔

مسٹر ڈیسائی نے کہا کہ ہندوستان میں ایلوپیتھی کا رواج انگریزوں کے وقت سے ہوا۔ رفتہ رفتہ لوگ دیسی علاج کو بھولتے گئے اور ایلوپیتھی کو پسند کرتے گئے، لیکن ایلوپیتھی نے جتنی ترقی کی ہے، اتنی ہی وہ مہنگی ہوتی جا رہی ہے اور اب تو اتنی مہنگی ہو گئی ہے کہ معمولی آدمی اس سے استفادہ نہیں کر سکتا۔ اس کے مقابلہ میں آیورویدک اور یونانی سستے علاج ہیں اور مفید بھی۔ ہر شخص ان سے استفادہ بھی کر سکتا ہے۔

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آیورویدک اور یونانی میں جو اشیا استعمال ہوتی ہیں وہ قیمتی نہیں ہیں، نہیں وہ قیمتی ہیں، لیکن اس طور پر ان سے ادویہ تیار کی جاتی ہیں کہ وہ سستی رہتی ہیں اور مریض کو بہت کم قیمت دینا ہوتی ہے۔

آیورویدک اور یونانی اس لیے بھی سستا علاج ہے کہ اس میں ایکس رے وغیرہ ایسی مشینوں کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی اور نبض دیکھ کر مرض معلوم کر لیا جاتا ہے، لیکن مسٹر ڈیسائی نے اس بات پر زور دیا کہ دیسی طریقۂ علاج کے متعلق عوام میں اعتماد پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ اسی کے ساتھ آپ نے کہا کہ اس بات کی بھی ضرورت ہے کہ حکیم اور وید لوگ خود تندرست ہوں اور ان کا دماغ تندرست ہو۔ اس سے میرا مطلب یہ ہے کہ وہ کوئی غلط بات نہ سوچیں۔ وہ کسی دوسرے پر سہارا نہ کریں، بلکہ خود اپنے اندر ایسے کمالات پیدا کریں کہ انھیں "راج" کی طرف دیکھنے کی ضرورت نہ ہو، بلکہ خود "راج" ان کے پاس پہنچے۔ پرانے زمانہ میں جیسا راجہ ویسی پرجا کی مثل مشہور تھی، لیکن آج کوئی راجہ نہیں۔ اب تو جیسی پرجا ہوگی ویسا ہی راجہ ہوگا۔ راج چلانے والے تو عوام کے نمائندے ہیں۔ یہ آپ کا کام ہے کہ آپ لوگوں میں یقین اور اعتماد پیدا کریں۔ ہم آپ کو مضبوط بنانے میں مدد کریں گے۔

آخر میں مسٹر ڈیسائی نے ایک مرتبہ پھر حکیم صاحب کو مبارکباد دی اور توقع ظاہر کی کہ خدا انھیں اور طاقت دے اور وہ اس سے بھی بڑا کام کر سکیں۔

مسٹر ڈیسائی سے قبل مرکزی وزارت میں دیسی طریقہ ہائے علاج کے مشیر جناب کویراج پرتاپ سنگھ نے بھی تقریر کی اور آپ نے سرجری کی طرف توجہ دینے پر زور دیا۔"

فکاہات

۱- دماغ بھی عجیب چیز ہے۔ جوں ہی آپ سو کر اٹھتے ہیں یہ کام میں لگ جاتا ہے اور کرتا اس وقت تک بند نہیں کرتا، جبتک کہ آپ دفتر نہ پہنچ جائیں۔ (رابرٹ فروسٹ)

۲- دماغ ایک ایسا آلہ ہے، جس کی مدد سے ہمیں خیال ہو کہ ہم سوچتے ہیں۔ (ایمبروس بیرس)

۳- دماغ تین قسم کے ہوتے ہیں: ایک خود بخود سمجھ لیتا ہے، دوسرا بتانے سے سمجھ لیتا ہے اور تیسرا نہ خود سمجھتا ہے اور نہ بتانے سے۔ (میکیاولی)

۴- میں اپنے دوستوں میں حسن تلاش کرتا ہوں، واقف کاروں میں کیرکٹر اور دشمنوں میں دماغ (آسکر وائلڈ)

۵- مٹھی بھر تحمل بھاری بھر کم دماغ سے بہتر ہے۔ (ڈچ کہاوت)

۶- میرے خیال میں سخت دلی سے ایک ہی چیز زیادہ بری ہے اور وہ پھسپھسا دماغ ہے۔ (روز ویلٹ)

۷- علم کا نشہ سر وہ علم ہے جس سے کھوپڑی کے راستے جیب کاٹی جائے۔ (ایمبروس بیرس)

۸- اس کے سر کے باہر کافی دماغ ہے (گدی میں عقل) (اسکاچ کہاوت)

۹- ہم اپنے دماغ سے بہت کم کام لیتے ہیں اور جب کام لیتے ہیں تو اپنے جذبات اور افتادِ طبع کی بہانہ سازی کے لیے، محض یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ ہم نے جو اعمال کیے ہیں، سوچ سمجھ کر کیے ہیں۔ (مارٹن ایچ۔ فشر)

۱۰- ہمارے دماغ ستر سالہ گھڑیال ہوتے ہیں۔ زندگی کا فرشتہ زندگی میں ایک بار ان کو کوک دیتا ہے، اور تالہ لگا کر چابی قیامت کے فرشتے کے حوالے کر دیتا ہو۔ (آلیور وینڈل ہومز)

۱۱- ہم سب کو سہارے کے لیے ایک چیز دی گئی ہے۔ میں کسی ایسے شخص کو نہیں جانتا جو آخر کار اس کے سہارے نہ بیٹھتا ہو۔ (ولسن مزنر)

۱۲- حجام کی کرسی پر سب کو لمبے ذٹ کہتے ہیں۔ (شیکسپیئر)

۱۳- پشت - ہمارے دوست کے جسم کا وہ حصہ ہے ہماری پریشان حالی میں ہمارے سامنے ہوتا ہے۔ (ایمبروس بیرس)

۱۴- تبدیلی سے یقیناً سکون حاصل ہوتا ہے، خواہ یہ تبدیلی کچھ خرابی کی طرف ہی کیوں نہ ہو۔ گھوڑا گاڑیوں میں سفر کرتے ہوئے میں نے تجربہ کیا ہے کہ اپنی جگہ پر پہلو بدل لینے سے کافی آرام ملتا ہے، چاہے جھٹکوں کی وجہ سے نئی جگہ پر چوٹ ہی کیوں نہ لگ جائے۔ (واشنگٹن ارونگ)

۱۵- خیرات انسانی مہربانی کا صاف شدہ دودھ ہوتی ہے۔ (آلیور برفورڈ)

۱۶- پیشہ ور خیرات انسانیت کے اندھے پن کا دودھ ہے۔ (ٹام میسن)

یہ طریقۂ علاج نظریاتی لحاظ سے تو بے شک یونانی ہے، لیکن مشرق وسطیٰ اور ہندوستان کے اطبا اور ماہرینِ فن کی سالہا سال کی لگاتار کاوش و محنت اور تحقیقات و تجربات نے ملک کے مزاج و ضروریات اور حالات و اسباب کے لحاظ سے اس قدیم ترین طریقۂ علاج میں اتنے تغیر و تبدل کر دیے ہیں، کہ دراصل اب یہ برائے نام ہی یونانی رہ گیا ہے۔ عربوں کی ہندوستان میں آمد کے ساتھ ساتھ ہی کم و بیش عرب کے اطبا کا ہندوستان سے تعلق قائم ہوا اور مسلمان بادشاہوں کے زمانہ میں ایران و عرب ممالک کے بڑے بڑے ممتاز ماہرِ فن اطبا ہندوستان آئے اور ہمیشہ کے لیے یہیں کے ہو رہے۔ ہندوستان کی آب و ہوا میں ان کی فنی تحقیقات نے ہندوستانی روپ دھارن کر لیا۔ انھوں نے آیورویدک طریقۂ علاج کا مطالعہ کیا اور ہندوستان کی مخصوص جڑی بوٹیوں پر ریسرچ کی اور اس طرح انھوں نے مسلسل تجربہ و تحقیق کے بعد یونانی طب میں اتنا انقلاب پیدا کر دیا، کہ وہ خالص دیسی طب بن گئی اور ہر لحاظ سے یہاں کے مزاج کے عین مطابق ہوگئی۔ انہی خصوصیات کے باعث اس طریقۂ علاج کو ہندوستان میں قبولِ عام حاصل ہوا۔ انگریزی حکومت نے اپنے تجارتی اغراض کے پیشِ نظر اس طریقۂ علاج پر ترقیوں کے سب دروازے بند کر کے اس کے لیے بالواسطہ اور بلا واسطہ تنزل کے گڑھے کھود دیے، لیکن اس کی سب کوششوں کے باوجود یہ فن اپنی پوری آب و تاب اور مقبولیت کے ساتھ زندہ ہے اور زندہ رہے گا، کیونکہ یہ ہمارا فن ہے ـــــ ہمارا ملکی فن ہے ـــــ ہمارا قومی فن ہے اور ہمارا عوامی فن ہے۔

جناب والا!

ہمدرد نہایت منظم طریقہ سے اس طریقۂ علاج کے معیار کو مزید بلند کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ اس راہ میں وہ معمولی سی فنی یا ملکی عصبیت کا روادار نہیں ہے۔ چنانچہ وہ دواسازی کے جدید ترقی یافتہ اسباب و وسائل سے حتی الامکان پورا فائدہ حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

گزشتہ سال ہمدرد وقف کے متولی عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب نے اپنے برادرِ عزیز جناب حکیم محمد سعید صاحب کے ہمراہ یورپ کے بہت سے ملکوں کا دورہ کیا اور وہاں انھوں نے تاریخ طب کی انجمنوں، قدرتی علاج کے اداروں، جدید فارمیسی کی درس گاہوں اور انسٹی ٹیوشنوں، نفسیاتی طریقۂ علاج کے کلینکس، دواسازی سے متعلق سامان بنانے والے کارخانوں، بہبود اطفال کی انجمنوں، ہسپتالوں اور میڈیکل کالجوں وغیرہ کا مطالعہ و مشاہدہ کیا۔ صاحب موصوف کے اس سفر کا بنیادی مقصد یہی تھا کہ دیسی دواسازی کے معیار کو جدید فارمیسی کے معیار تک پہنچانے کے ذریعوں اور طریقوں کو تلاش کیا جائے۔

جناب والا!

جیسا کہ آپ خیال فرما سکتے ہیں، ہمدرد جو کچھ کر رہا ہے اور جن کاموں کا وہ بیڑا اٹھائے ہوئے ہے، وہ خالص قومی نوعیت کے ہیں۔ آیندہ کے لیے اس کے پیشِ نظر جو اسکیمیں ہیں، وہ موجودہ کاموں سے بھی زیادہ اہم ہیں۔ مثلاً تغلق آباد (دہلی) میں ایک انسٹی ٹیوٹ آف ایسٹرن میڈیسن قائم کرنے کی ایک اسکیم ہے، جس کے لیے تقریباً ایک سو ایکڑ زمین اب تک خریدی جا چکی ہے۔ اس انسٹی ٹیوٹ کو ریسرچ کا ایک مکمل ادارہ بنانا مقصود ہے۔ اس میں ایک وسیع ہسپتال، ایک طبی ہربیریم، ایک طبی کالج اور ایک فارمیسی کالج وغیرہ قائم کیے جائیں گے۔ اس کے علاوہ مستقبل قریب میں اجمیری گیٹ ایکسٹینشن پر ایک بلند معیار کلینک قائم کیا جا رہا ہے۔

جناب والا!

ہماری دعوت پر یہاں تشریف لا کر اور ہمدرد کے کاموں، طریقوں اور اس کے مقاصد اور آئندہ پروگراموں کا جائزہ لے کر یقیناً آپ اس نتیجہ پر پہنچ گئے ہوں گے کہ یہ ادارہ محض تجارتی ادارہ نہیں ہے، بلکہ دراصل ہمدرد اور اس کے سب کام اور مقاصد ملک و قوم کی فلاح و بہبود اور دیسی طریقۂ علاج کی عظمت سے وابستہ ہیں، اس لیے ان کاموں کے سلسلہ میں ہم آپ جیسی فلسفہ داماور مدبر شخصیت سے اگر ذہنی و فکری، بلکہ اگر ضرورت ہو تو عملی تعاون کی توقع قائم کر لیں تو غالباً آپ بھی اس توقع کی ہمت افزائی فرمائیں گے۔

آخر میں ہم ایک بار پھر آپ کی تشریف آوری پر دلی گہرائیوں سے آپ کی خدمت میں ہدیۂ تشکر پیش کرتے ہیں۔

خدا کرے کہ آپ کی ذہنی و عملی تائید ہمیشہ "ہمدرد" کے لیے ہمدرد ثابت ہو!

ہم ہیں آپ کے نیازمند

ارکان مجلس اعوان ہمدرد وقف دہلی

۱۶ مئی ۱۹۵۷ء

سپاس نامہ

بہ خدمت گرامی منزلت آنریبل مرارجی ڈیسائی
منسٹر آف کامرس اینڈ انڈسٹریز، حکومتِ ہند

جنابِ والا!

ہم آپ کے انتہائی ممنون ہیں کہ آپ نے ہماری درخواست قبول فرمائی اور ہمدرد دواخانہ میں تشریف لاکر ہمارے نئے پیکنگ ہال کا افتتاح کرنا منظور فرمایا اور یہ منظوری آپ نے اپنی اہم مصروفیتوں کے باوجود جس خلوص و محبت سے عنایت فرمائی، وہ ہمارے لیے اور بھی زیادہ شکر گزاری کا سبب ہے۔ بے شبہ آپ کی اس روش نے ہمارے دلوں کو موہ لیا ہے۔

دل موہ لینے کی بات زبان پر آہی گئی تو اب ہمیں یہ کہنے کی اجازت بھی دیجیے کہ یہ تو آپ کی ایک پرانی عادت ہے۔ آزادی سے پہلے آپ نے ایک عوامی راہ نما کے طور پر اس روایت کو قائم کیا اور آزادی کے بعد کے ابتدائی اور نازک ترین دور میں کل حکومت میں شامل ہوکر لوگوں کے دل موہتے رہے چنانچہ ہندوستان کی جدوجہدِ آزادی اور حصولِ آزادی کے بعد سے اب تک کی تاریخ میں بمبئی اسٹیٹ اس بات کی نمایاں شاہد ہے۔ اس اہم صوبہ میں آپ نے اپنی بہترین صلاحیتوں کے ساتھ عدل و انتظام کی جو اعلا مثال قائم کی ہے، وہ ہمیشہ یادگار رہے گی۔

مرکزی حکومت میں آپ کی شرکت آپ کی انہی صلاحیتوں کے پیشِ نظر پورے ملک کے لیے عموماً اور ہمارے لیے خصوصاً خوشی کا سبب ہے، کیونکہ ہمیں امید ہے کہ اب آپ اپنی صلاحیتوں سے دلّی اور باشندگانِ دلّی کو خصوصی فائدے حاصل کرنے کے موقعے دیں گے۔ دلّی دراصل پورے ملک کا دل ہے۔ یہاں جو کچھ بھی ہوتا ہے، پورے ملک پر اس کا اثر پڑتا ہے۔ راج دھانی ہونے کی وجہ سے بھی دلّی کی فلاح و بہبود اور اس کی ترقی اور بہتری سے پورے ملک کی ترقی و بہتری وابستہ ہے۔ اس لیے دلّی کی گلیاں اور گوشے اور ان گلیوں اور گوشوں میں رہنے والے بھی آپ کی صلاحیتوں سے فائدہ اٹھانے کی توقع کریں تو یہ پورے ملک کے نقطۂ نظر سے بھی بہتر ہی ہے۔

گرامی قدر!

ہمارے موجودہ کاموں اور ہمارے کام کے طریقوں کا آپ نے یہاں تشریف لاکر بہت کچھ اندازہ قائم کرلیا ہوگا۔ یہ بھی آپ کے علم میں ہے کہ ہمدرد ایک وقف انسٹی ٹیوشن ہے اور اس کے مالکان نے اسے فنی اور قومی مقاصد کے لیے وقف کیا ہے۔ چنانچہ اس کی آمدنی کا بڑا حصہ فنی و تعلیمی خدمات اور قومی کاموں اور اسکیموں پر خرچ کیا جاتا ہے اور یہ خرچ مجموعی طور پر تقریباً دو لاکھ روپے سالانہ کا ہوتا ہے۔

طلبہ کے تعلیمی وظائف اور سماجی بہبود کے کاموں پر ہر سال تقریباً ۲۲ ہزار روپے خرچ کیے جاتے ہیں اور لگ بھگ ۲۵ ہزار روپے سالانہ کی مفت طبی امداد دواؤں وغیرہ کی صورت میں عوام کو پہنچائی جاتی ہے۔ دہلی کے گنجان آباد علاقہ قرول باغ میں ۱۹۵۱ء سے ہمدرد کی ایک آیورویدک فری ڈسپنسری قائم ہے، جہاں سے ہر سال ۶۰، ۷۰ ہزار مریض طبی مشورہ اور دوائیں مفت حاصل کرتے ہیں۔ دہلی کے مشہور طبی کالج جامعہ طبیہ کو تقریباً ۳۳ ہزار روپے سالانہ کی مستقل امداد دی جاتی ہے اور دہلی میونسپل کمیٹی کی فری ڈسپنسریوں کو ہر سال تقریباً ۱۲ ہزار روپے کی دوائیں مفت مہیا کی جاتی ہیں، جن سے ہر سال تقریباً ساڑھے تین لاکھ مریض فائدہ حاصل کرتے ہیں۔

بہت سے کام ایسے بھی ہمدرد دواخانہ کی طرف سے کیے جاتے ہیں جو بظاہر تشہیری نوعیت کے ہوتے ہیں، لیکن دراصل ان کا بنیادی مقصد سماجی فلاح و بہبود ہوتا ہے، مثلاً ۱۹۵۶ء میں بچوں کی بہبود کے نقطۂ نظر سے ایک انٹرنیشنل چائلڈ ویلفیئر نمائش کی گئی، جس پر تقریباً اسّی ہزار روپے خرچ ہوئے۔ اس نمائش میں ہندوستان کی مرکزی و ریاستی حکومتوں کے علاوہ ۲۵ بیرونی ملکوں نے بھی فلاحِ اطفال کے سلسلہ میں اپنی چیزیں بھیج کر حصہ لیا۔ بچوں کے صحتی مقابلے اور آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلے بھی اسی سلسلہ کی کڑیاں ہیں، جن پر سترہ ہزار روپے سالانہ انعامات کے طور پر خرچ کیے جاتے ہیں۔ چھوٹے بچوں اور ان پڑھ بالغوں کی تعلیم کے لیے ہندی اور اردو زبان کے قاعدے ہر سال لاکھوں کی تعداد میں چھپوا کر مفت تقسیم کیے جاتے ہیں اور اس سال ہندوستان کی دوسری زبانوں میں بھی ایسی پرائمرس شائع کرنے کا پروگرام ہے۔

ان سب کاموں کے ساتھ ساتھ ریسرچ اور دیسی دواؤں کی درجہ بندی (CLASSIFICATION) اور معیار بندی..... (STANDARDISATION) کے لیے ہمدرد وقف کی ایک لیباریٹری باقاعدگی سے کام کر رہی ہے۔

جنابِ والا!

"ہمدرد" یونانی طریقۂ علاج کا حامی ہے اور جیسا کہ ہر صاحبِ علم جانتا ہے

صافی

خون اور اُس کا فساد

عمدہ اور صاف خون ہر انسان کی صحت کا دار و مدار ہے۔ یہی بدن کی پرورش کرتا اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔

ہم جو غذائیں کھاتے پیتے ہیں، اعضائے ہضم میں استحالات و تغیرات کے بعد ان کے کارآمد و مفید اجزا خون میں مل کر خون بن جاتے ہیں اور ناکارہ اجزا فضلہ بن کر آنتوں کے راستے نکل جاتے ہیں، لیکن غذاؤں سے بنا ہوا یہ خون ابھی بدن کی پرورش کے لیے موزوں نہیں ہوتا اور جس رگ میں پہنچ کر یہ شامل ہوتا ہے اس کا خون بھی صاف نہیں ہوتا، اس لیے یہ میلا اور کثیف خون دل کے توسط سے پھیپھڑوں میں صاف ہونے کے لیے پہنچ جاتا ہے اور اس کی باریک باریک رگوں میں پھیل کر اپنے کثیف دخانی اجزا کو سانس کی ہوا کے ساتھ نکال دیتا ہے اور سانس لینے سے جو ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے، اس کے مفید جزو آکسیجن کو جذب کر لیتا ہے، جس سے خون نہایت صاف، شوخ اور سرخ ہو جاتا ہے۔

اب پھر یہ صاف خون پھیپھڑوں سے دل میں لوٹتا ہے اور دل سے ایک بڑی رگ کے ذریعہ تقسیم در تقسیم ہو کر بدن کے تمام اعضا اور ان کی ساختوں میں پرورش کے لیے پہنچ جاتا ہے۔

پھیپھڑے ہی خون کی صفائی کا کام انجام نہیں دیتے، بلکہ دوسرے اعضا بھی اس سلسلہ میں مدد پہنچاتے ہیں، چنانچہ آنتیں غذا کے فضلہ کو خارج کر کے اس کے زہریلے مادّوں کو خون میں شامل ہونے سے روک دیتی ہیں۔ گردے خون سے زہریلے مواد کو جذب کر کے پیشاب کی صورت میں خارج کر دیتے ہیں۔ جلد خون کے مُضر اجزا کو بخارات اور پسینہ کے ذریعہ نکال دیتی ہے، لیکن جب کسی وجہ سے یہ اعضا خون کو صاف کرنے سے قاصر رہتے ہیں، یا ناقص غذائیں کھانے پینے سے خون میں مُضر اجزا بڑھ جاتے ہیں، تو خون کا توازن بگڑ جاتا ہے اور یہی فسادِ خون ہے۔ اس کی وجہ سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ کسی کو نکسیر پھوٹنے لگتی ہے۔ کسی کو پیشاب جل کر آنے لگتا ہے۔ بعض کو پھوڑے پھنسیاں نکلنے لگتی ہیں اور کسی کو خارش، داد، ایگزیما، پتّی اُچھلنا، آتشک اور جذام وغیرہ امراض کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ایسے حالات میں خون کو متوازن بنانے اور صاف کرنے کے لیے ایسی دوا استعمال کرنے کی ضرورت ہے، جیسے "ہمدرد" کی تیار کردہ "صافی"۔

صافی کے چند جزا اور اُن کے خواص

اس مرکب میں ایسی مجرب مصفیٔ خون دواؤں کے ست شامل ہیں، جیسے:

۱۔ طرزون: جو خون صاف کرتی ہے۔ مہاسوں اور پھنسیوں کو دور کرتی ہے۔ یہ ہمدرد دواخانہ کی دریافت کردہ بوٹی ہے۔ کسی دوسری جگہ اسے کوئی نہیں جانتا۔ خراب خون کی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض کے لیے نہایت مفید ہے۔

۲۔ سارسا پریلا: اعتدال بخش، مقوّی، پسینہ لانے والا اور مُدرِ بول ہے۔

۳۔ شاہترہ: جراثیم کش ہونے کے باعث نظامِ جسمانی کا فعل درست رکھتا ہے۔ مثانہ کی صفائی کرتا ہے اور جسم کی کثافتوں کو پسینہ اور پیشاب کے ذریعہ خارج کر کے نظامِ جسمانی کو توازن بخشتا ہے۔

۴۔ بھنگرہ: اندرونی خرابیوں کی وجہ سے خون میں پیدا ہونے والے غیر متعلق اور زہریلے مادّوں کو خارج کرتا ہے اور جسم کی رطوبات کو متوازن رکھتا ہے۔

۵۔ آکاش بیل: اعتدال بخش ہوتی ہے۔ ملیّن اور جراثیم کش ہے۔

۶۔ چوب چینی کلاں: جسم کو قوت بخشتی ہے۔ پسینے کے غدود کو تحریک دے کر جسم کی صفائی کرتی ہے۔

۷۔ کیسکارا سیگریڈا: ہلکا ملیّن ہوتا ہے اور آنتوں میں جمع شدہ کثافت کو فضلہ کے ساتھ خارج کرتا ہے۔

۸۔ افسنتین: دماغی مشینری کو قوت بخشتی ہے اور مستعد بنائے رکھتی ہے۔

۹۔ مازریون: پیشاب آور ہے۔ پیشاب کھول کر لاتا ہے اور پیشاب کی نالی کو صاف رکھتا ہے۔

۱۰۔ گندک: ہلکی ملیّن اور جراثیم کش ہوتی ہے۔

روح افزا نمائش

یہ نمائش تین سال سے ہوتی آرہی ہے اور ہر سال گرمیوں میں شربت روح افزا کی تیاری کے دوران کی جاتی ہے۔
اس نمائش کا واحد مقصد یہی ہے کہ اس زمانہ میں ہر شخص یہاں آکر بچشم خود یہ دیکھ سکے کہ روح افزا کن کن سائنٹی فک طریقوں اور کن کن مشینوں کی مدد سے تیار ہوتا ہے اور کس طرح تیاری سے لے کر آخر تک اس کے سب کام ہاتھ لگائے بغیر پورے ہوتے ہیں، جو بازار میں بکنے والے عام شربتوں کے مقابلہ میں روح افزا کی خاص خصوصیت ہے۔
اس سال یہ نمائش ۵ مئی سے شروع ہوئی اور ۱۹ مئی تک جاری رہی۔ تقریباً دو لاکھ آدمیوں نے اس سال یہ نمائش دیکھی۔
اس نمائش میں آنے والے اصحاب نے ہمدرد دواخانہ کی نئی عمارتوں، نئے دفتروں اور نئے شعبوں کے ساتھ ساتھ ہمدرد میں مفرد دواؤں کے ذخیرہ کرنے کے انتظامات، دواؤں کی تیاری اور قرص بنانے کی مشینیں اور آلات اور خاص طور پر روح افزا کی تیاری کے مناظر کو بے حد دلچسپی اور توجہ سے دیکھا۔ روح افزا کے فلنگ اور پیکنگ ہال پر دیکھنے والوں کا غیر معمولی ہجوم رہتا تھا۔
نمائش میں آنے والے اصحاب میں اُن لوگوں کی بھی خاصی تعداد ہوتی تھی، جو مشینری اور اُس کے کاموں سے دلچسپی اور واقفیت رکھتے ہیں۔ ایسے اصحاب نے یہاں آکر مشینری کے مختلف پلانٹس کو ٹیکنیکل نقطۂ نظر سے دیکھا۔
نمائش میں روح افزا کی بوتل خصوصی رعایتی قیمت پر فروخت کی گئی اور ہر گاہک کو ایک بوتل روح افزا کی خریدنے پر بچوں کی ایک چھوٹی بوتل مفت دی گئی۔ بوتلوں پر نمبر درج ہوتے تھے اور انعامی نمبر نکلنے پر خریدار کو ایک بوتل روح افزا کی انعام کے طور پر دی جاتی تھی۔ یہ رعایتیں صرف روح افزا نمائش میں آنے والوں کے لیے مخصوص تھیں۔
عام دلچسپی اور معلومات کے لیے شام کو روزانہ ساڑھے سات بجے مختلف صحتی، تفریحی اور معلوماتی فلمیں مُفت دکھائی جاتی تھیں۔ ان کے علاوہ انٹرنیشنل چائلڈ ویلفیر نمائش اور بے بی شو ۱۹۵۶ء کی فلم اور دوسرے آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ کی فلم بھی روزانہ دکھائی گئی۔ تقریباً نوے ہزار مردوں اور عورتوں نے ان فلموں کو دیکھا۔
اس سال خواتین نے اس نمائش میں غیر معمولی دلچسپی لی، کیونکہ ان کے لیے خصوصی طور پر اس نمائش میں اُن رومالوں کی نمائش بھی کی گئی، جن کو ۱۹۵۵ء اور ۱۹۵۶ء کے آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلوں میں انعامات مِل چکے ہیں۔ خواتین کی مزید دلچسپی کے پیشِ نظر ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ ۱۹۵۶ء کی فلم بھی روزانہ دکھائی گئی۔

جربین

خارش کی سب سے اچھّی دوا

یہ دوا لمبے عرصے کے تجربات اور ریسرچ کے بعد تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی تیاری سے پہلے "ہمدرد ریسرچ لیباریٹری" میں خارش کی ان تمام دواؤں کی باقاعدہ کیمیاوی اور طبّی تحقیقات کی گئیں، جو آج کل مارکیٹ میں رائج ہیں۔ ان تحقیقات کے نتیجہ میں ہمدرد کے فارماسسٹ کو نئی قسم کا بہترین اثر کرنے والا ایملشن تیار کرنے میں کامیابی حاصل ہوئی۔ یہ ایملشن روغن نیم، بینزائل بنزوئیٹ، ڈی۔ ڈی۔ ٹی، بینزوکین اور فینول کی مناسب ترین ترکیب سے تیار کیا گیا ہے اور تجربات نے ثابت کیا ہے کہ یہ خارش کی تمام رائج الوقت دواؤں سے زیادہ مفید، زود اثر اور بے ضرر ہے۔

خارش کی دوسری دواؤں کے خلاف "جربین" کے استعمال سے کوئی جِلدی تکلیف یا جلن پیدا نہیں ہوتی، اس لیے اسے نازک سے نازک جلد پر بھی بے تکلّف لگایا جا سکتا ہے۔

عام طور پر "جربین" کے ایک دوبار کے استعمال ہی سے خارش جاتی رہتی ہے۔ خارش کے علاوہ یہ دوا سر کی خشکی (ابفا) دور کرنے اور جوئیں مارنے کے لیے بھی نہایت مفید ہے۔

قیمت:

فی شیشی دو روپے آٹھ آنے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

فارمولا

صافی کی ایک خوراک (دو چائے کے چمچے) میں مندرجہ ذیل اجزا ہوتے ہیں:

جواہر:—

جز	مقدار	جز	مقدار
سناءکی	٫۵۶ گرین	منڈی	۰٫۷ گرین
ریوندچینی	٫۴۵ گرین	نیل کنٹھی	۰٫۷ گرین
تربدسفید	۰٫۷ گرین	شاہترہ	۰٫۷ گرین
نیلوفر	۰٫۴۲ گرین	کچنال کی چھال	۰٫۴۲ گرین
گلاب	۰٫۷ گرین	نیم کی چھال	۰٫۴۲ گرین
برادہ شیشم	۰٫۴۲ گرین	تلسی	۰٫۸۴ گرین
برادہ صندل سرخ	۰٫۴۲ گرین	مازریون	۰٫۷ گرین
گلو	۰٫۴۲ گرین	طرزون	۰٫۷ گرین
ہڑ	۰٫۴۲ گرین	افسنتین	۰٫۷ گرین
نرکچور	۰٫۴۲ گرین	گندک	۱/۸ گرین
چرائتہ	۰٫۴۲ گرین	ملتین سالٹ	۲٫۵۸ گرین
برہمی کلاں	۰٫۴۲ گرین	شکر مصفیٰ	۱۵۷ گرین
کسونڈی	۲٫۴۲ گرین		

طریق استعمال (خوراک چائے کے دو چمچے)

خون کی خرابی کے لیے: عموماً ایک خوراک صبح کے وقت ایک پیالی دودھ یا پانی میں ایک بڑے آدمی کے لیے کافی ہوتی ہے، لیکن اگر شکایت شدید ہو تو ایک خوراک شام کو بھی ایک پیالی دودھ یا پھلوں کے رس کے ساتھ پی لی جائے۔ معدہ میں بھاری پن ہو تو اس کی دوگنی خوراک پانی کے ساتھ دی جا سکتی ہے۔ بچوں کے لیے عمر کے مطابق حسب ہدایت طبیب ایک خوراک کے نصف سے آٹھویں حصہ تک دیا جا سکتا ہے۔

پھوڑے پھنسیوں کے لیے: صافی کا بیس دن تک استعمال صرف صبح کے وقت پھوڑے پھنسیوں کے لیے حفظ ماتقدم کے طور پر نہایت مؤثر ثابت ہوتا ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کے مریضوں کے لیے بھی اتنا ہی علاج کافی ہے۔ بیرونی طور پر "ہمدرد مرہم" لگایا جائے۔

دورانِ علاج اگر چوتھے پانچویں دن صافی کی دوگنی خوراک سوتے وقت ایک پیالی گرم پانی میں ملا کر پی لی جائے تو آنتیں صاف اور صحت مند رہتی ہیں۔

خارش کے لیے: پھوڑے پھنسیوں کے علاج کی طرح اس مرض میں بھی استعمال کی جائے۔ سارے جسم پر روغن صندل لگائیں۔

پتی اچھلنے کے لیے: صافی کا دس دن کا علاج صبح اور شام دونوں وقت مکمل آرام کے لیے کافی ہے۔ اگر مل جائے تو سارے جسم پر روغنِ گلاب کی مالش کی جائے۔

نکسیر پھوٹنے کے لیے: صافی کا بیس دن کا علاج صبح ایک پیالی دودھ یا پھلوں کے رس کے ساتھ بار بار نکسیر پھوٹنے کے لیے کافی ہے۔ روغن گلاب مل جائے تو اس کی سر پر مالش کی جائے اور نتھنوں میں بھی ٹپکایا جائے۔

دائمی قبض کے لیے: رات کو سوتے وقت ایک پیالی دودھ یا نیم گرم پانی میں ملا کر صافی کی ایک خوراک دی جائے۔ اس کے لیے یہ احتیاط ضروری ہے کہ شام کا کھانا سونے سے تین گھنٹے پہلے کھا لیا جائے۔

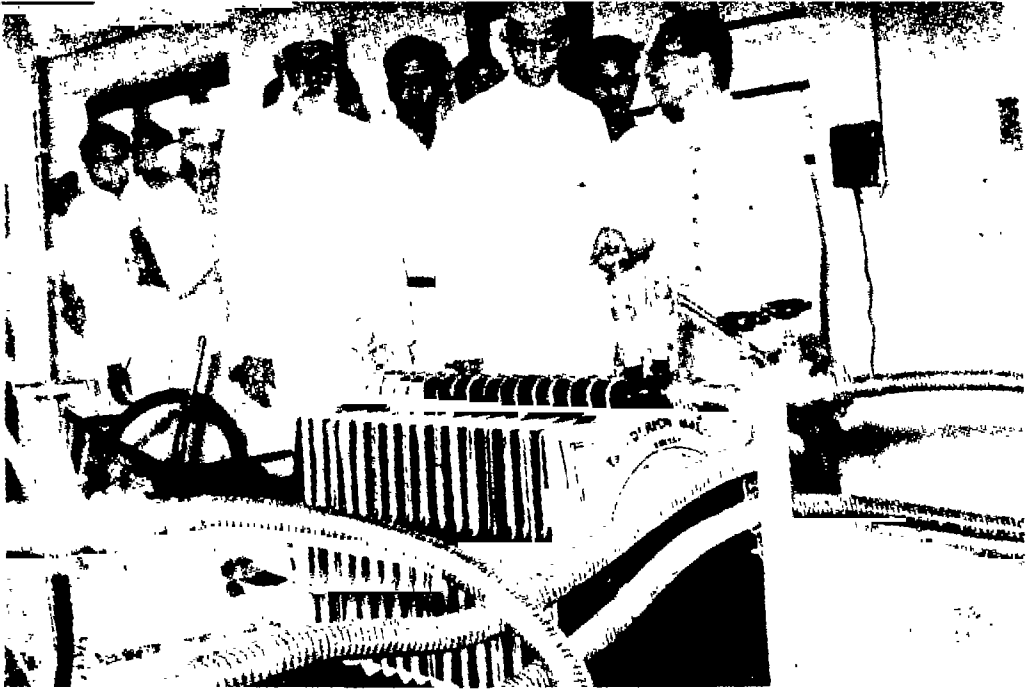
پیشاب جلن کے ساتھ آنے کے لیے: صبح نہار منہ صافی کی ایک خوراک دودھ، لسی، چھاچھ یا پانی کے ساتھ پی لی جائے۔

خسرہ کے لیے: موسم بہار کے شروع ہوتے ہی بچوں کو خسرہ کے حفظ ماتقدم کے طور پر (خواہ ٹیکے لگے ہوں یا نہیں) تھوڑے سے پانی میں نصف خوراک صافی ملا کر پلا دی جائے۔ خسرہ نکل آنے پر چوتھائی خوراک عرق تیفودیہ میں ملا کر پلائی جائے، تاکہ ننھے مریضوں کے لیے کوئی پیچیدگی پیدا نہ ہو۔

گِری گِری طبیعت کے لیے: صبح یا سہ پہر کو ایک پیالی پھلوں کے رس کے ساتھ ایک ہفتہ صافی کا استعمال طبیعت کو ابھار دے گا اور پورے نظام جسمانی کو قوت بخشے گا۔

پرہیز:— صافی کے علاج کے دوران میں غذا کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ چکنی اور نشاستہ دار غذائیں استعمال نہ کی جائیں۔ دودھ، تیزابی اور نیم تیزابی پھلوں کا زیادہ استعمال کیا جائے۔

پیشکش: صافی دس خوراکوں کی چار اونس والی شیشیوں میں پیش کی جاتی ہے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

آنریبل مرارجی ڈیسائی نے روح افزا کی تیاری اور بھرائی کے طریقوں کو خاص طور سے دیکھا - اوپر کی تصویر میں صاحب موصوف فلٹر پریس کو کام کرتے دیکھ رہے ہیں جس کے ذریعہ روح افزا کا قوام چھنتا اور صاف ہوتا ہے - نئے پیکنگ ہال کے افتتاح کے بعد دعوت عصرانہ میں ہمدرد کی مجلس اعوان کی طرف سے آنریبل مرارجی ڈیسائی کی خدمت میں سپاس نامہ پیش کیا گیا (تفصیل صفحہ ۴۹ پر ملاحظہ فرمائیے)

ہمدرد صحت
Hamdard Sehat

THE
Hamdard-e-Sehat
A Monthly Magazine on Hygiene and Social Health

ھمدرد کے نئے پیکنگ ہال کے افتتاح کے موقع پر دعوت عصرانہ میں آنریبل مرارجی ڈیسائی نے ایڈریس کا جواب دیا
ھمدرد دواخانہ میں دواؤں کی تیاری و تحقیقات کے طریقوں کو سراھا اور عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب
ھمدرد وقف کو پرزور لفظوں میں مبارکباد دی کہ انہوں نے ''اتنے بڑے ادارہ کو وقف کردیا ھے - اس سے بڑی اور کوئی بات نہ

فی پرچہ: چار آنے | جولائی ۱۹۵۷ء | سالانہ: ڈھائی روپے

ہمدرد صحت دہلی

جلد: ۲۶ | ایڈیٹر: حکیم عبدالحمید دہلوی | نمبر: ۷

طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی | مطبوعہ: دلی پرنٹنگ ورکس دہلی | مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت، لال کنواں دہلی

۹۔جون ۵۷ء سے ہمدرد نے اپنی فری ڈسپنسریوں کے ذریعہ انفلوائنزا کے مریضوں کا مفت علاج شروع کیا۔ ۱۶۔جون کو ڈائرکٹر آف ہیلتھ سروسز ڈاکٹر ایم۔ایس۔چڈھا، ڈاکٹر این۔ایل۔مکرجی ڈپٹی ڈائرکٹر آف ہیلتھ سروسز، شری آر۔این۔اگروال چیئرمین دلی میونسپل کمیٹی اور ڈاکٹر ایم۔ایل۔یاسی میڈیکل آفیسر آف ہیلتھ دلی میونسپل کمیٹی نے ہمدرد کی انفلوائنزا فری ڈسپنسری ۱ کا معائنہ کیا۔

انفلوائنزا سے متعلق اہم باتوں پر غور کرنے کے لیے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے ۱۹ جون ۵۷ء کو دہلی کے اطبا اور ویدصاحبان کا ایک اہم اجتماع وینگر ہوٹل (نئی دہلی) میں منعقد ہوا۔ اس اجتماع میں مختلف اطبائے کرام اور ویدصاحبان نے اپنے اپنے خیالات کا اظہار کیا۔

ایک عجیب بات یہ ہو رہی ہے کہ مریض کو پیٹ اور سینہ کا کوئی دوسرا مرض بھی ہو سکتا ہے، لیکن آج کل ڈاکٹر ہر مرض کی دوا "انفلوائنزا مکسچر اور پنسلین" بتا رہے ہیں، جس کے بعض مریض ٹھیک ہو جاتے ہیں اور بعض انفلوائنزا میں مبتلا نہ ہوتے ہوئے بھی اس کے شکار ہو جاتے ہیں۔

انفلوائنزا کی شناخت: مریض کو پہلے عموماً نزلہ کی شکایت ہوتی ہے، چھینکیں آتی ہیں اور ناک سے رقیق رطوبت بہتی ہے۔ گلا چھلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بعض مریضوں کو گلے اور سینہ میں جلن محسوس ہوتی ہے۔ سردی کے ساتھ یا بنا سردی ۱۰۵ درجہ تک بخار ہو جاتا ہے۔ تمام بدن تھکا ہوا اور نہایت کمزور ہونے لگتا ہے۔ سر، آنکھوں، سینہ، پشت اور ہاتھ پاؤں میں درد ہوتا ہے۔ نزلہ کے ساتھ پہلے خشک کھانسی ہوتی ہے، لیکن بعد میں کھانسی کے ساتھ کچھ بلغم بھی خارج ہونے لگتا ہے۔

مریض کا چہرہ سرخ اور زبان خشک ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری ہر شخص میں مختلف شکل اختیار کر سکتی ہے۔ کسی کا مرض اتنا ہلکا ہو سکتا ہے کہ وہ دو ایک روز میں ٹھیک ہو جائے اور کوئی ایک ہفتہ تک بستر علالت پر پڑا رہ سکتا ہے۔ بزرگ، بچے اور دوسری بیماریوں میں مبتلا لوگ بہت جلد اس وبا کی زد میں آسکتے ہیں۔ اس مرض کی جو نئی علامات دیکھنے میں آئی ہیں وہ یہ ہیں کہ اس سے متلی، قے اور دستوں کی شکایتیں بھی ہو سکتی ہیں۔

احتیاطی تدابیر: یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ "علاج سے احتیاط بہتر ہے"۔ اس مرض سے محفوظ رہنے کے لیے سب سے مقدم بات یہ ہے کہ مکان اور گلی کوچوں کو صاف رکھا جائے۔ کوڑا کرکٹ جمع نہ ہونے دیا جائے اور نہ کسی جگہ کیچڑ ہونے دی جائے۔ پینے کے پانی کا بھی خاص اہتمام کیا جائے۔ گندی آبادیوں اور گندے مکانوں میں رہنے والے اور کھانے پینے کی چیزوں میں صفائی کا خیال نہ کرنے والے اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ جب یہ مرض پھیل جائے تو تندرست آدمیوں کو تھکا دینے والا سخت کام نہیں کرنا چاہیے۔ سردی لگنے سے بچنا بھی ضروری ہے۔ صبح و شام صاف اور کھلی ہوا میں سیر و تفریح کی جائے۔ قبض نہ ہونے دیا جائے۔ ہلکی مقوی غذائیں کھائی جائیں، لیکن ہر قسم کی ترشی حتیٰ کہ دہی، چھاچھ، لسی اور برف کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔

وبا کے زمانہ میں کسی ہجوم میں جانے سے پرہیز کیا جائے۔ میلوں میں جانے، ناچ اور تماشا دیکھنے، سینما بینی اور جلسوں اور دعوتوں کی شرکت سے بھی پرہیز کرنا ضروری ہے۔ انفلوائنزا ملنے جلنے سے زیادہ پھیلتا ہے اور بعض تندرست لوگ بھی اس کے جراثیم کمزوروں کی طرف منتقل کر سکتے ہیں۔۔۔ انفلوائنزا کے مریض کا یہ اخلاقی فرض ہے کہ وہ گھر میں رہے اور گھر کے لوگوں کو بھی اپنے پاس زیادہ نہ آنے دے۔ اس وبا سے محفوظ رہنے کے لیے کافور کی ڈلیاں جیب میں ڈالے رکھیں اور ان کو وقتاً فوقتاً سونگھتے رہیں۔ یوکلپٹس آئل کے چند قطرے یا ہمدرد کی "قلزم" کی چند بوندیں رومال پر ڈال کر سونگھتے رہنا مفید ہے، بلکہ اگر قلزم دو دو گھونٹ پانی میں ملا کر پئیں تو آپ اس مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ذرا سی دار چینی منہ میں رکھ کر اس کو چبانا اور اس کا رس چوسنا بھی مفید ہے۔ اگر نمک کو نیم گرم پانی میں حل کر کے غرارے کیے جائیں اور اس سے ناک دھوئی جائے تو یہ بھی مفید ہے۔ یہ دیسی علاج کے چند آزمودہ طریقے اور نسخے ہیں جنھوں نے ۱۹-۱۹۱۸ء کی وبا میں لاکھوں انسانوں کو موت سے بچایا اور اس وقت اپنا کام کیا، جب طبِ جدید بالکل بے بس ہو گئی تھی۔

احساسِ خوف دور کیجیے: ایسے موقعوں پر بعض لوگ صحیح معلومات نہ ملنے پر اس قدر خوف زدہ ہو جاتے ہیں کہ ایک معمولی سی چھینک اور عام بخار کے ہلکے حملے سے بھی ان کے ہاتھ پاؤں پھولنے لگتے ہیں اور وہ اپنی ایسی ذہنی کیفیت سے پورے ماحول کو افسردہ کر دیتے ہیں۔ اپنی تشخیص خود کرنے کی بجائے کسی حکیم یا ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے، تاکہ آپ کا مرض آپ کے احساسِ خوف سے پیچیدہ نہ ہونے پائے اور اس کا صحیح علاج ہو سکے۔

انفلوائنزا اور اس کا علاج

انفلوائنزا ایک نہایت شدید متعدی مرض ہے۔ اس کو "نزلہ وبائی" بھی کہتے ہیں، لیکن تعلیم یافتہ لوگوں میں یہ انفلوائنزا ہی کے نام سے متعارف ہے۔ پچھلی وبا کے دوران میں جو شخص اس مرض میں مبتلا ہوتا تھا وہ خود یا اس کے عزیز و اقارب معالجین کی طرف دوڑتے تھے۔ ایلوپیتھک معالجوں کی شاندار شوکت اور ان کے مطبوں کی آب و تاب ان کے لیے باعثِ کشش ہوتی تھی، اس لیے پہلے پہل ان مطبوں میں مریضوں کا ہجوم ہونے لگا، لیکن جب ڈاکٹروں کا طریقۂ علاج اور ان کی قیمتی دوائیں انفلوائنزا کے مریضوں کے لیے سراب ثابت ہوئیں اور خود ایلوپیتھک معالجوں نے اپنی بے بسی کو محسوس کر لیا تو ان کے مطب جلد ہی سونے نظر آنے لگے۔ ان کے مقابلہ میں جن مریضوں نے حکیموں کی طرف رجوع کیا، ان میں سے اکثر شفایاب ہوئے۔ بس پھر کیا تھا، ان کے مطب میں ان کی گنجائش سے زیادہ مریض بڑھ گیا۔ حکیم صاحبان مریضوں کا معائنہ کرتے کرتے تھک جاتے تھے اور بہت سے مریض محروم رہ جاتے تھے۔ آخر کار دلی شہر میں مسیح الملک حکیم اجمل خاں مرحوم نے ہر محلہ میں ایک طبیب مقرر کیا اور اس کے ساتھ ہی ایک عطار اور عام طور پر استعمال ہونے والی دواؤں کے مفت تقسیم کیے جانے کا انتظام فرمایا۔ اس موقع پر طبِّ یونانی کے "جوشاندے" نے جو اثر دکھایا، وہ کسی دوا نے بھی نہیں دکھایا اور اب بھی جوشاندے کی حیثیت انفلوائنزا میں اپنی جگہ قائم ہے۔ دیسی طب کی یہ فیض رسانی صرف دلی شہر تک ہی محدود نہ تھی، بلکہ دوسرے شہروں، قصبات اور دیہات میں بھی حکیم صاحبان عوام کی تن من دھن سے خدمت کر رہے تھے۔ لاکھوں مریض دیسی طب کی بدولت جڑی بوٹیوں سے شفایاب ہوئے اور عوام الناس طبِّ یونانی یا دیسی طب کو ایلوپیتھک سے بہتر سمجھنے لگے۔

انفلوائنزا کا زہریلا مادّہ: عموماً ہر متعدی بیماری انسان کے جان و مال کے لیے خطرناک ہوتی ہے اور انفلوائنزا تو ایک ایسا مرض ہے، جو چلتے پھرتے تندرست اور صاف ستھرے لوگوں کو بھی پکڑ لیتا ہے، جس کا ثبوت یہ ہے کہ اس مرتبہ کلکتہ میں فٹ بال کے کھلاڑی اور دہلی، مدراس و بمبئی پولیس فورس کے سپاہی بھی انفلوائنزا کی زد میں آ گئے، حالانکہ یہ لوگ عام لوگوں سے زیادہ مضبوط اور تندرست سمجھے جاتے ہیں۔ یہ بیماری ایک زہریلے مادّے سے پھیلتی ہے، جسے طبِّ جدید میں "وائرس" کہا جاتا ہے۔ "وائرس" ایک انتہائی چھوٹا جرثومہ ہوتا ہے، جسے عام خورد بینوں سے نہیں دیکھا جا سکتا۔ اس وائرس کی تین بڑی قسمیں بتائی جاتی ہیں الف، ب اور ج، وائرس "الف" سے ہی مہلک قسم کا انفلوائنزا پھیلتا ہے۔ جاپانی سائنس دانوں نے اس وبا کے وائرس کا نام "AAA TOKYO-5" رکھا ہے اور وہاں اس سے اب تک تقریباً چالیس اموات ہو چکی ہیں۔

دہلی انفلوائنزا کی گرفت میں: ۲۶ مئی ۵۷ء کو راج سبھا میں مرکزی وزیر صحت جناب ڈی۔ پی۔ کرماکر نے ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے بتایا، کہ دہلی میں بھی انفلوائنزا کے کچھ معمولی واقعات ہوئے ہیں، لیکن وہ زیادہ تشویشناک نہیں ہیں۔ وزیر موصوف کے اس بیان کے بعد ہی چند دنوں کے اندر انفلوائنزا نے دہلی میں بھی وبائی شکل اختیار کر لی۔ سینکڑوں مریض ہسپتالوں میں زیرِ علاج ہیں اور ہزاروں اپنے گھروں میں پرائیویٹ معالجین سے علاج کرا رہے ہیں اور اس مرتبہ بھی ہم دیکھ رہے ہیں کہ انگریزی دوائیاں مثلاً پنسلین، اسٹرپٹومائیسین اور "انفلوائنزا مکسچر" اس مرض کے علاج میں بے نتیجہ ثابت ہو رہی ہیں اور مریضوں کو خواہ مخواہ جدید معالجہ کے بھاری اخراجات برداشت کرنے پڑ رہے ہیں۔ اس کی تصدیق بمبئی کی ایک حالیہ اطلاع سے ہوتی ہے، جس میں بتایا گیا ہے کہ طبِّ جدید کے ماہرین نے حکومت بمبئی اور میونسپل حکام کو توجہ دلائی ہے کہ انفلوائنزا کے مریضوں کو پنسلین اور اسٹرپٹومائیسین کے انجکشن دے کر بیکار روپیہ ضائع کیا جا رہا ہے۔ دہلی میں اس وبا کے زور پکڑنے پر نمائندہ ہمدرد دواخانہ نے میونسپل ڈاکٹروں اور دوسرے معالجین سے مل کر ان کے تاثرات معلوم کیے اور سب کا کہنا یہی ہے کہ بعض ڈاکٹر اپنی کار اور کوٹھی کے بھاری اخراجات پورے کرنے کے لیے مریضوں کو خواہ مخواہ قیمتی انگریزی دواؤں کے انجکشن دیئے چلے جا رہے ہیں۔ نمائندہ ہمدرد دواخانہ کو دہلی میونسپل کمیٹی کے ایک ذمہ دار رکن نے بتایا کہ "ہم جو انفلوائنزا مکسچر دے رہے ہیں اس سے ضروری نہیں کہ سب کو فائدہ ہو، کیونکہ یہ مکسچر انفلوائنزا کی چند مخصوص علامات کے لیے ہے اور موجودہ وبا میں بہت سی نئی علامات بھی نظر آنے لگی ہیں، جن کا ہمیں پہلے سے علم نہ تھا۔"

نچ جاتی ہیں۔ شدت بخار کی وجہ سے بعض مریض کو اس بھی گرنے
۔ چیچک کے دانے عموماً پہلے چہرے پر نکلتے ہیں۔ اس کے بعد گردن
دہاتھوں پر نکل آتے ہیں۔ بعض مریضوں میں یہ مرض اتنا شدید
ے کہ آنکھ ناک، کان اور حلق بھی محفوظ نہیں رہتے۔ ان میں بھی
ں آسکتے ہیں۔

دس گیارہ دن کے بعد یہ دانے مرجھانے لگتے ہیں۔ اس کو عام
یک کا ڈھلنا یا ڈھلا یا چیچک کا منہ موڑنا بھی کہتے ہیں۔ چودھویں
ں ان دانوں میں بھورے سیاہی مائل رنگ کے کھرنڈ بن جانے
مادا تر جاتا ہے اور عموماً انیسویں بیسویں دن کھرنڈ اترنا شروع
تے ہیں اور کھرنڈ اترنے کے بعد جلد پر سرخ رنگ کے نشان باقی
ہیں اور مریض اچھا ہو جاتا ہے۔

اس کے ساتھ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اگر مرض زیادہ شدید
ہ مریض کا علاج احتیاط سے کیا جائے اور کسی قسم کی غلطی بھی
ایسی حالت میں مریض شفایاب ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر مرض
ہو اور مناسب علاج بھی میسر نہ آئے اور معالج یا تیماردار
کے بکھ کھاؤ اور کھانے پینے میں احتیاط نہ کریں تو اس صورت
یض ہلاک ہو جاتا ہے۔

اگر چیچک کے دانے ایک دوسرے کے ساتھ ملے ہوئے
۔ ایک دوسرے کے اوپر چڑھے ہوئے ہوں یا وہ اچھی طرح
ں یا دانوں کی رنگت بنفشی یا سیاہ ہو، مریض کا تنفس خراب
ئے اور ہوش و حواس میں خلل پڑ جائے تو یہ بری علامتیں
یسے حالات میں مریض کا شفایاب ہونا دشوار ہوتا ہے۔

اگر چیچک کے مریض کو دست آنے لگیں یا اپھارا ہو جائے یا
، یکسی چیز کا نگلنا دشوار ہو جائے تو اس صورت میں بھی
ہلاک ہو جانے کا اندیشہ ہے۔

جب چیچک کے دانے خشک ہونے لگتے ہیں تو ان میں خارش
نے لگتی ہے۔ اگر یہ خارش اتنی شدید ہو کہ کسی طرح بھی کم نہ ہو
سے خون بہنے لگے تو یہ بھی بُری علامتیں سمجھی جاتی ہیں۔

ب سے محفوظ رہنے کی تدبیریں

چیچک ایک خبیث مہلک مرض ہے۔ ہندستان اور پاکستان
ل اس کی وجہ سے ہزاروں جانیں ضائع ہوتی رہتی ہیں۔ سینکڑوں آدمی

آنکھوں کے خراب ہو جانے سے اندھے اور کانے ہو جاتے ہیں اور جو
چیچک میں مبتلا ہوتا ہے چہرہ تو ضرور بدنما ہو جاتا ہے۔ اس لیے ہر
شخص کا فرض ہے کہ وہ اس مرض سے اپنی اولاد کو محفوظ رکھنے کی
تدابیر اختیار کرے۔

چیچک سے محفوظ رہنے کی سب سے مقدم تدبیر یہ ہے کہ بچے کو
ابتدائی عمر ہی میں چھ مہینے کے اندر چیچک کا مخصوص ٹیکہ لگوا دیا جائے
اگر چیچک پھیل رہی ہو تو بچہ پیدا ہونے کے آٹھ دن بعد بھی چیچک کا
ٹیکہ لگوا سکتے ہیں۔ اگرچہ اس ٹیکہ کا اثر کئی سال تک باقی رہتا ہے
لیکن یہ اثر رفتہ رفتہ کم ہو جاتا ہے۔ اس لیے دس بارہ سال کی عمر میں
دوبارہ ٹیکہ لگوا دینا بہتر سمجھا جاتا ہے۔ اگر گھر میں کسی کو چیچک نکل آئے
تو گھر کے دوسرے آدمیوں کو اس سے محفوظ رکھنے کے لیے ٹیکہ لگوا دینا
چاہیے۔ چیچک کے جراثیم مریض کے پاس اٹھنے بیٹھنے، اس کے پاس
بے تکلف گفتگو کرنے سے اور اس کے استعمال شدہ کپڑے پہننے یا
اس کے مستعملہ برتنوں کے استعمال کرنے اور اس کے جھوٹا کھانے
سے تندرست آدمی کے جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔ اس لیے گھر میں جوں
ہی کسی کو چیچک نکلے، اس کو الگ کمرے میں رکھیں۔ اس کے پاس
سوائے ایک دو تیمارداروں کے کسی کو نہ جانے دیں، بلکہ اگر اس قسم
کے مریضوں کے لیے کوئی شفاخانہ ہو تو مریض کو اس میں داخل کرا دیں
وہاں مریض کے علاج کے لیے ہر طرح کی سہولتیں میسر آئیں گی اور گھر کے
عزیز و اقارب اس مرض کی چھوت سے محفوظ رہیں گے۔ چیچک کے
وبا پھیلنے کی صورت میں لوگوں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے
سے روک دیں۔

مریض کے فضلات پاخانہ، پیشاب اور بلغم کو زمین میں
گڑھا کھود کر دبا دیں اور جب مریض بالکل اچھا ہو جائے تو اس
کو غسل صحت تک گھر کے دوسرے آدمیوں سے بے تکلف ملنے
جلنے سے روک دیں۔ جب چیچک کے کھرنڈ پورے طور پر اتر جائیں
تو اس کو ایک ایک روز کے وقفہ سے تین مرتبہ غسل دے کر صاف
ستھرے کپڑے پہنائیں۔ اس کے ایک ہفتہ کے بعد عزیز و اقارب
اور دوست احباب سے ملنے کی اجازت دیں۔

مریض کے مستعملہ برتنوں کو پانی میں جوش دے کر پاک و
صاف کر دیں۔ مستعملہ کپڑوں کو جلا دیں یا گرم پانی میں جوش دے کر

چیچک

عربی جدری - سنسکرت، مسوریکا - انگریزی اسمال پاکس
ہندستان کے عوام اس کو کسی دیوی دیوتا کی خفگی کا نتیجہ قرار دیتے ہیں اور اس کو "سیتلا مائی" اور "ماتا" کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ مختلف مقامات پر اس کے مندر بنوا کر ان میں مورتیاں رکھی ہوئی ہیں۔ جب کوئی اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے تو سیتلا مائی کی منتیں مانی جاتی ہیں اور بیمار کے اچھا ہونے پر سیتلا مائی کے مندر میں پہنچ کر منت کو پورا کرتے اور چڑھاوے چڑھائے جاتے ہیں۔ لیکن درحقیقت یہ ایک شدید چھوت دار (متعدی) وبائی مرض ہے، جو مریض سے تن درست آدمی کو لگ جاتا ہے اور پھر وہ بھی اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اطبائے قدیم کے بیان کے مطابق اس مرض کا سبب خون کا جوش اور اس کا فساد ہے۔ جدید محققین اس کا سبب خاص قسم کے جراثیم بتاتے ہیں۔ جب یہ جراثیم تن درست انسان کے خون میں داخل ہو جاتے ہیں تو اس کو پہلے شدید بخار ہوتا ہے، اس کے بعد جسم پر دانۂ مسور سے مشابہ دانے نکل آتے ہیں اور ان میں پیپ پیدا ہو جاتی ہے۔ چند دن کے بعد ان پر کھرنڈ آجاتے ہیں۔ مذکورہ جراثیم ان دانوں کی رطوبت یا ان کے خشک ہو کر اترے ہوئے کھرنڈ کے ذریعہ تن درست آدمیوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ مریض کے سانس کی ہوا، مریض کے لباس اور اس کے استعمال شدہ چیزوں کے ذریعہ بھی یہ جراثیم تن درست آدمی کے جسم میں داخل ہو جاتے اور اس کو مبتلائے مرض کر دیتے ہیں۔ انھیں ذرائع سے یہ جراثیم یکے بعد دیگرے متعدد لوگوں میں پہنچ کر اس مرض کو وبائی پھیلا دیتے ہیں۔

اگرچہ یہ مرض ہر عمر میں ہو سکتا ہے، ہر قوم میں پھیلتا اور ہر موسم میں ظاہر ہوتا ہے لیکن بچے اس میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ گوری قوموں کے مقابلے میں سیاہ فام قوموں میں زیادہ ہوتا ہے اور زیادہ تر موسم بہار میں پھیلا کرتا ہے اور یہ زیادہ تر عمر میں ایک بار ہی ہوتا ہے۔ شاذ و نادر بعض آدمیوں کو اس میں دوبارہ مبتلا ہوتے بھی دیکھا گیا ہے۔

جب اس مرض کے جراثیم (یا سمیت) تن درست آدمی کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو فوراً ہی بیمار نہیں ہو جاتا، بلکہ جراثیم دس پندرہ دن تک جسم کے اندر پوشیدہ طور پر نشوونما پاتے اور اپنی تعداد بڑھاتے رہتے ہیں۔ اس مدت میں سوائے اس کے کہ مریض سست اور نڈھال رہے، مرض کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی لیکن اس مدت کے گزرنے پر مرض کی علامتیں اس طرح نمودار ہوتی ہیں :-

مریض کو جاڑا لگ کر بخار چڑھ جاتا ہے۔ اس کے سر اور کمر میں شدید درد ہوتا ہے (اگر مریض بچہ ہو تو جاڑے بخار کی شدت سے اس کے ہاتھ پاؤں بھی اینٹھنے لگتے ہیں)، قے اور ابکائیاں آتی ہیں، بخار کی شدت سے چہرہ تمتمانے لگتا ہے۔ کنپٹیوں کی رگیں تڑپنے لگتی ہیں، بھوک بند لیکن پیاس شدید ہوتی ہے، قبض ہو جاتا ہے، زبان پر میل جم جاتا ہے۔ بے چینی بڑھ جاتی ہے، مریض دن میں آنکھیں بند کیے پڑا رہتا ہے لیکن رات کو بہکی بہکی باتیں کرنے لگتا ہے (بعض مریض ایسے بھی دیکھے گئے ہیں کہ ان کو شروع ہی سے زکام ہوتا ہے اور حلق میں درد کی شکایت بیان کرتے ہیں)۔ بخار تین روز شدید رہنے کے بعد ہلکا پڑ جاتا ہے بلکہ بعض وقت بالکل اتر بھی جاتا ہے لیکن بخار کا یہ ہلکا ہونا زیادہ شدید علامات کے ظاہر ہونے کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ چنانچہ چیچک کے مخصوص دانے نکلنے لگتے ہیں جو تقریباً مسور کے دانہ برابر ہوتے ہیں۔ یہ دانے نکلنے سے پہلے اگر جلد کو ہاتھ سے ٹٹول کر دیکھا جائے تو جلد کے نیچے چھرّوں کے مانند سخت سخت محسوس ہوا کرتے ہیں۔ ان دانوں میں نکلنے کے تین چار روز بعد شفاف رطوبت بھر جاتی ہے اور پانچویں دن دانوں کے چاروں طرف سرخ حلقہ بن جاتا ہے اور دانے کی نوک یعنی ابھرا ہوا حصہ نیچے کی طرف دب جاتا ہے۔ ساتویں آٹھویں دن دانوں کی شفاف رطوبت گدلی ہونے لگتی ہے۔ اب دانوں کی نوک ابھرنے لگتی ہے اور یہ نوک نقطے کے مانند دکھائی دینے لگتی ہے۔ پیپ پڑنے کے ساتھ ہی بخار دوبارہ شدید ہو جاتا ہے۔ مریض سانس لینے اور نگلنے میں تکلیف محسوس کرنے لگتا ہے۔ چہرہ اور

از حکیم راشد نقوی حیدرآباد۔ دکن

قدرتی طریقۂ علاج پر ایک نظر

کیا ساری بیماریاں بغیر دوا کے دُور ہو سکتی ہیں؟

کچھ زمانے سے مغرب میں ایک گروہ پیدا ہو گیا ہے جو سارے امراض کے لیے محض قدرتی طریقۂ علاج پر زور دیتا ہے اور انہی کی تقلید میں ہمارے ملک میں بھی اس رائے کے حامیوں کی ایک تعداد پیدا ہو گئی ہے جو انسانی زندگی کو دواؤں کے پیچ و خم سے آزاد کرانے ہی میں اس کی سلامتی سمجھتے ہیں۔

ہم اس رائے پر بحث کرنے سے پیشتر مختصر طور پر قدرتی طریقۂ علاج کے بعض اصول پر روشنی ڈالیں گے۔ یہ قدرتی طریقۂ علاج کیا ہے؟ اس سے مراد ہے "اپنی طرز معاشرت میں قوانین قدرت کے مطابق تبدیلی کر کے جسم کو امراض کے مقابلے کے لیے طبیعت کی مدد کے بھروسہ پر آزاد چھوڑ دینا" قدرتی طریقۂ علاج مختلف مواقع پر مختلف طور پر اختیار کیا جاتا ہے۔ اس کا ایک اصول ہے، غذائی تدبیر میں ردوبدل۔ غذا کی مقدار کم کی جاتی ہے یا غذا بالکل چھوڑ دی جاتی ہے، جس کو فاقہ کشی کا طریقۂ علاج کہتے ہیں۔ ایک دن کے فاقہ سے لے کر دو دو مہینے بلکہ بعض وقت اس سے بڑھ کر مدت تک بھی مریضوں کو فاقہ کرایا جاتا ہے۔ یہ اپنی اپنی قوتِ برداشت پر موقوف ہے۔ یہ طریقۂ علاج کئی امراض میں بے شک کامیاب ثابت ہوا ہے۔ امراض معدہ و امعا میں جیسی درد وں میں اور ذیابیطس وغیرہ میں اس سے بیحد فائدہ ہوا ہے۔ مگر اس طریقۂ علاج کے اختیار کرنے میں دانش مندانہ اقدام کی ضرورت ہے۔ پوری معلومات حاصل کیے بغیر یا اس کے ماہر طبیب کی نگرانی کے بغیر فاقہ کشی آسانی کے ساتھ انسان کو نہنگ ہلاکت کے منہ میں ڈال سکتی ہے۔

بعض لوگ دو تین روز کے فاقہ کو بھی برداشت نہ کر سکے بعض نے تو تین تین مہینے کے فاقہ کا ریکارڈ بھی توڑ دیے ہیں۔ ان کی بھی بیسیوں مثالیں ہیں۔

غذائی علاج کا ایک طریقہ ہے، غذا کے اقسام میں رد و بدل۔ اس کے تحت وسیع قسم کے ذیلی اقسام آ جاتے ہیں۔ مثلاً غذا میں وٹامن کا خیال۔ کئی امراض ایسے ہیں جو بعض وٹامن کی غذاؤں سے دور ہو جاتے ہیں۔ وٹامن 'سی' سے اسکروی اور پائیوریا کی مدافعت کرتے ہیں۔ وٹامن 'اے' سے جگر کی کمزوری، نشو و نما کی خرابی اور آنکھوں کے بعض امراض دور ہو جاتے ہیں۔ بعض امراض مختلف قسم کے نمکوں سے دور ہوتے ہیں جو غذا میں ہوتے ہیں جیسے فاسفورس اور چونے کا خیال رکھنے سے ہڈی کی کمزوری اور دانتوں کی خرابی، تشنج اور دل کے بعض امراض کا علاج ہو سکتا ہے۔ بعض امراض میں صرف ایک ہی قسم کی غذا کھلائی جاتی ہے تو وہ امراض دور ہو جاتے ہیں۔ روس میں دریا والگا کے کنارے ایک صحت گاہ ہے جہاں صرف دہی سے علاج کیا جاتا ہے یہ ڈاکٹر اناٹف کا مشہور علاج ہے۔ اس سے مزمن پیچش، ذیابیطس جگری امراض اور امراض مردمی تک میں بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ تین تین مہینے تک مریض کی غذا صرف دہی ہوتا ہے۔ ویر یشل کا ایک طریقۂ علاج مشہور ہے جس میں مریض کو صرف دودھ پلایا جاتا ہے۔ شہر میران (اٹلی) اور مانٹریو (سوئٹزرلینڈ) میں ایسی صحت گاہیں ہیں جہاں مریض کو صرف انگور کھلا کر علاج کیا جاتا ہے۔ یہ پروفیسر لیبرٹ کا طریقۂ علاج ہے۔ یہ عام کمزوری، دق اور بدہضمی وغیرہ میں بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے (فوڈس ان ہیلتھ اینڈ ڈزیز از برنی ایو)۔

مہاتما گاندھی جرمنی کے ڈاکٹر جسٹ کا حوالہ دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ وہ اکثر بیماروں کا مہینوں میوے کھلا کر علاج کیا کرتا تھا۔ چھ چھ مہینے تک بعض مریض صرف میوے پر رہتے تھے جس سے انہیں پوری جسمانی صحت و راحت حاصل ہوتی۔ اس کے بعد وہ رفتہ رفتہ اپنی عادتی غذا کی طرف رجوع ہوتے۔ بعض امراض صرف آب و ہوا کی تبدیلی سے دفع ہوتے ہیں دق کی صحت گاہوں میں مریضوں کو کھلی ہوا کے مقامات میں پھرنے اور سیر کرنے کی اجازت دی جاتی ہے اور شاذ و نادر ہی کوئی دوا استعمال کی جاتی ہے۔ ایک اور طریقۂ علاج غسل شمسی ہے۔ اس میں مریض کو صرف دھوپ میں بٹھا کر علاج کیا جاتا ہے۔ اس سے بہت سے جلدی امراض دور ہو جاتے ہیں، بلکہ گردوں اور جگر پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے، اور

دھلوائیں۔ اس کے کمرے کو پہلے گندھک کی دھونی دیں۔ اس کے بعد اس میں سفیدی کرائیں۔

چیچک کے وبا کے پھیلنے کے زمانے میں مندرجہ ذیل دواؤں میں سے کسی ایک دوا کا استعمال بھی چیچک نکلنے سے محفوظ رکھتا ہے:-

(۱) عناب ۵ دانے، صندل سفید پانچ ماشہ کو عرق کیوڑہ اور عرق گلاب ہر ایک چھ تولہ میں بھیں چھان کر شربت کیوڑہ دو تولے ملا کر پلائیں۔

۲۔ شربت کیوڑہ چار تولہ عرق شاہترہ بارہ تولہ میں ملا کر پلائیں۔

۳۔ شربت گل لالہ بالخاصہ چیچک کو نکلنے سے روکتا ہے۔ روزانہ صبح و شام چار تولے شربت عرق کیوڑہ بارہ تولہ میں ملا کر پلائیں۔

۴۔ ہمدرد کی "صافی" بھی اس بارے میں مفید ہے۔ روزانہ صبح کو ایک تولہ صافی عرق شاہترہ بارہ تولے یا بکری کے تازہ دودھ میں ملا کر پلائیں۔

ان تدابیر کے علاوہ چیچک کے زمانے میں اس سے محفوظ رہنے کے لیے غذائیں سادہ، زود ہضم کھائی جائیں، جیسے دودھ دلیہ، ساگودانہ، کھچڑی، آش جو اور ٹھنڈی سبز ترکاریاں تنہا یا بکری کے گوشت کے ساتھ پکا کر کھائی جائیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ اگر قبض ہو تو آلو بخارا اور املی جیسی چیزوں سے رفع کریں۔ دھوپ میں چلنے پھرنے اور آگ کے پاس بیٹھنے سے بھی پرہیز کریں۔

چیچک کا علاج:- چیچک کی مکمل تشخیص کے بعد مریض کو کوئی دست آور دوا نہ دیں اور نہ کوئی ٹھنڈی دوا استعمال کریں اور نہ ٹھنڈی ہوا لگنے دیں۔ تمام تر کوشش اس کے لیے کریں کہ چیچک کے دانے پورے طور پر نکل آئیں۔ اسی غرض کے لیے صبح و شام عناب ۵ دانے، مویز منقیٰ ۹ دانے، خاکسی ۷ ماشے، چینی ایک تولہ کو عرق مکو اور عرق گاؤزبان ہر ایک ۶ تولے میں جوش دے کر چھان کر پلائیں اور تقویت قلب کے لیے خمیرہ مروارید ۳ ماشے دن میں دو تین بار کھلائیں۔ اگر قبض ہو تو مذکورہ بالا نسخہ میں انجیر ۳ دانے اضافہ کریں۔ اس کے علاوہ صبح و شام قرص تبفودیہ ۲-۲ عدد، عرق تبفودیہ ۵-۵ تولے کے ساتھ کھلانا بھی مفید ہے۔

اگر بخار اتنا شدید ہو کہ مریض کو ہذیان ہو جائے تو مریض کا پاشویہ کرائیں اور عرق گلاب چھ تولے روغن گل دو تولے، سرکہ ایک تولہ کو باہم ملا کر برف سے سرد کریں اور اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر بار بار سر پر رکھیں۔ چیچک کو پورے طور پر باہر نکالنے کے لیے یہ بھپارا بھی استعمال کیا جاتا ہے:-

خاکسی پانچ تولے کو سوا سیر پانی میں جوش دے کر مریض کے جسم کو اس کا بھپارا دیں۔ بھپارے کے وقت مریض کے جسم کو اس کا بھپارا دیں۔ بھپارے کے وقت مریض کے کپڑے اتار کر بید سے بنی ہوئی کرسی پر بٹھائیں اور اس کو گردن تک چاروں طرف سے چادر سے ڈھانپ کر اس کے نیچے خاکسی کے جوشاندے کا پتیلا رکھ دیں۔

چیچک کے دانوں پر روغن زیتون لگائیں اور فوراً ورمضف چھڑکیں۔ جب کھرنڈ بندھ جائیں، اس وقت روغن زیتون یا ہمدرد مرہم لگائیں۔ ان کے استعمال سے کھرنڈ آسانی سے اتر جائے گا اور ان کا نشان گہرا باقی نہیں رہے گا۔ اگر دانوں میں خارش ہونے لگے تو جھاؤ کے پتے اور بھوج پتر جلا کر دھونی دیں۔ دانوں پر مرہم کافور لگائیں یا کافور ۳ ماشے کو مکھن ۲ تولے میں ملا کر لگائیں۔ اگر مریض بچہ ہو تو اس کے ہاتھوں میں کپڑے کی تھیلیاں پہنا دیں تاکہ وہ دانوں کو کھجا نہ سکے۔

غذا و پرہیز:- گائے کا دودھ، آش جو اور ساگودانہ دیں۔ مونگ اور ارہر کی دال کا پانی بھی دے سکتے ہیں لیکن نمک ہلکا ہونا چاہیے۔ پھلوں میں سے خربوزہ، سردہ اور سیب دے سکتے ہیں۔ قابض، بادی اور گرم و خشک چیزیں ہرگز استعمال نہ کرائیں۔

معدے کے نظام کو درست نہ کیا جائے، دور نہیں ہوتے۔"

اب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ جو لوگ صرف قدرتی طریقۂ علاج پر بھروسہ کرتے ہیں ان کے استدلال کے اہم نکات کیا ہیں۔ سب سے پہلا خیال یہ ہے کہ دوائیں جسم انسانی میں ایک قسم کی سمیت پیدا کرتی ہیں جس کا ردعمل جسم کو کرنا پڑتا ہے۔ اسی سمیت کی وجہ سے یہ امراض عارضی طور پر دور ہو جاتے ہیں مگر دوسرے قسم کے امراض اس کے اندر پیدا ہو جاتے ہیں یا وہی خاص مرض کچھ دنوں بعد زیادہ شدت کے ساتھ عود کر آتا ہے۔ دوسرا ضرر ان سے یہ ہے کہ ان کے استعمال میں انسان کے فکری قویٰ کو زیادہ سے زیادہ متحرک رہنا پڑتا ہے اور ایک دوائی گورکھ دھندا پیدا ہو جاتا ہے یا دوسروں کے در پر جبہ سائی کرنی پڑتی ہے جس کی وجہ سے ایک زبردست اقتصادی بوجھ تلے دبنا پڑتا ہے یا ذلت پسندی، خوشامد، انکسار و لجاجت وغیرہ صفات سے اپنی روح کو آلودہ کرنا پڑتا ہے۔ تیسری وجہ یہ ہے کہ قدرت کی کارگاہ میں کہیں بھی دوائی طریقۂ علاج کا دستور نہیں۔ جانور اپنی آزادانہ زندگی میں قدرتی رہنمائی کے تحت مختلف امراض میں مختلف تدابیر کرتے ہوئے ہی دیکھے جاتے ہیں کسی میں وہ فاقہ کرتے ہیں کسی میں وہ دھوپ سینکتے ہیں کسی میں آرام لیتے ہیں اور کبھی جگہ تبدیل کر دیتے ہیں۔ وغیرہ۔ اور یہی وجہ ہے کہ لوگ دواؤں کے استعمال سے زیادہ بیمار ہی ہوتے گئے، زیادہ لقمۂ اجل ہی ہوتے گئے، ان کے امراض زیادہ پیچیدہ ہوتے گئے۔ بہرحال ہر طریقے سے تباہی و بربادی کے گڑھے ہی میں گرتے چلے گئے۔ ہم ان اصولوں کو بحث کی روشنی میں لے آتے ہیں۔

ہمارے خیال میں قدرتی طریقہ علاج انسان کے لیے بیشک نہایت اہم اور ضروری ہو۔ اس کے باوجود دوائی طریقۂ علاج سے کئی امراض میں قطعاً استغنا نہیں ہو سکتا۔ قدرتی طریقۂ علاج اور دوائی طریقہ علاج میں وہی فرق ہے جو انسان کی قدرتی غذا، قدرتی مکان، قدرتی لباس کے مقابلہ میں صنعتی غذا، صنعتی مکان، صنعتی لباس میں ہو سکتا ہے۔ کوئی نہیں کہہ سکتا کہ انسان کو کھانا پکانے یا ان کے مختلف اجزا کی ترتیب کے ساتھ ایک نئی شکل اس کی پیدا کرنے کی ضرورت نہیں۔ ایک جانور کی طرح اس کی زندگی صرف شکار کے گوشت پر ہے یا وہ درختوں کے پکے پکائے پھل توڑ کر کھالے۔ اسے کپڑا سینے اور رنگنے کی ضرورت نہیں۔ اس کے لیے قدرت کا لباس عریانی کافی ہے۔ اس کو مکان بنا کر رہنے کی ضرورت نہیں۔ پہاڑ کی کھوؤں میں یا درختوں کے پتوں کی جھونپڑیوں میں زندگی بسر کر لینی چاہیے۔ مگر افسوس ہے کہ انسان جو بقول ارسطو ایک مدنی الطبع جانور ہے، اپنی تمدنی زندگی میں صنعت اور مصنوعات سے بے نیاز نہیں ہو سکتا۔ اسے ہم جنسوں کے آگے اپنی ضروریات پیش کیے بغیر یا دوسروں سے مدد لیے بغیر بھی چارہ نہیں۔ یہ سوال الگ ہے کہ اس پر بھی دوسروں کو مدد دینے کا فرض عائد ہوتا ہے۔ جانور کی آزاد دنیا میں دوائی طریقہ علاج کے فقدان سے یہ نتیجہ نکالا جاتا ہے کہ انسان میں جبلی طور پر دوا کے ساتھ کوئی مناسبت نہیں، مگر پہلے تو یہ ماہرین اس قسم کا فیصلہ کرنے میں جلدی کرتے ہیں اور دوائی علاج کو انسانی طبیعت سے قطعی نامانوس ہونے کا فتویٰ دے دیتے ہیں۔ تمام جانوروں پر دوا ناآشنا ہونے کا الزام رکھا جا سکتا ہے۔ سائنس کی تحقیقات کرنے والوں نے ایسی دواؤں کی بھی ایک فہرست دی ہے جنھیں ضرورت کے وقت جانور بھی آزادانہ طور پر استعمال کرتے ہیں۔ حیوانیات و نباتیات کے مطالعہ سے واضح ہوتا ہے کہ بعض جانور دواؤں سے اپنا علاج آپ کرنے کی بھی قدرتی سمجھ رکھتے ہیں۔ مشکی چوہے کے متعلق بتایا جاتا ہے کہ وہ پانی میں تیرنے سے پہلے اپنے زخموں پر ایک قسم کا گوند چپڑ لیتا ہے تاکہ زخموں میں پانی سرایت نہ کرے۔ سانپ کے کاٹنے پر نیولا ایک قسم کی بوٹی چباتا ہے۔ بعض جانور قبض کی صورت میں سنا کا پتہ چباتے ہوئے دیکھے گئے ہیں۔ ابن ارزق تسہیل المنافع میں لکھتے ہیں، سانپ جب جاڑوں کی لمبی نیند سے بیدار ہوتا ہے اور اس کی بینائی جا چکی ہوتی ہے تو وہ رازیانہ کے درخت کے پاس جاتا ہے اور اس کے بیج کھاتا ہے تب اس کی آنکھیں کھل جاتی ہیں۔ چناں چہ اطبا نے اسی بنا پر اس کو ضعف بصر میں آزمایا اور نہایت مفید پایا۔ لومڑی جب موسم بہار میں بیمار پڑتی ہے تو بھنگ کے کچھ پتے چباتی ہے جس سے اس کا مزاج ٹھیک ہو جاتا ہے۔

تاہم جانور اور انسان کے عظیم عقلی تفاوت کے لحاظ سے ادویہ کے استعمال کا فرق بھی ہے۔ رہا یہ سوال کہ اس سے قابل دفع سمیت جسم میں پیدا ہوتی ہے جس سے اور پیچیدگیاں بڑھتی

ہڈیوں کی کمزوری بھی رفع ہوتی ہے۔ یورپ کے اکثر قصبات اور شہروں میں کھلے مقامات پر ایسی صحت گاہیں قائم ہیں جہاں مریض کو کھلے بندوں سورج کے آگے پڑے رہنے کی ہدایت کی جاتی ہے اور اس کے لیے خاص خاص اصول بنا دیے گئے ہیں۔ اسی طرح بہت سے امراض مختلف قسم کی ورزشوں سے دور ہو جاتے ہیں۔ امریکا کے ماہر ورزش برنار میکفڈن نے ایک ورزش پیٹ اور کمر کی نکالی جس سے پیٹ کے جبڑے مضبوط ہوتے ہیں، کمر میں طاقت آتی ہے اور پیٹ کے اندر کے اعضا (معدہ و جگر اور آنتوں) پر مفید اثر پڑتا ہے، جس کی وجہ سے ان کے امراض بھی بڑی حد تک دور ہو جاتے ہیں اسی نے ایک ورزش سر کے بل کھڑے رہنے کی نکالی۔ کوئی گہری سانس کی موجد ہیں۔ گہری سانس لینے سے دل اور ششں کو قوت حاصل ہوتی ہے اور ان اعضا کے کئی امراض سے نجات مل جاتی ہو۔ بتایا جاتا ہو کہ پہاڑوں پر چڑھنے یا آب دوز کشتیوں میں کام کرنے والوں کی صحت اکثر اسی وجہ سے اچھی رہتی ہے کہ ان کو گہری سانس لینے کا موقع بہت ملتا ہے۔ سب سے زیادہ دل چسپ اور مفید قسم کا بحر صرف خیال کی تبدیلی سے بہت سی بیماریاں سورج سے شبنم کی طرح دور ہونے لگتی ہیں اور اس کے بھی کئی طریقے ہیں۔ کسی میں جذبات خوف و غم و اندوہ پریشانی کے بہاؤ کو ماحول میں تبدیلی کے بغیر بدلنے کی کوشش سے کیا جاتا ہے۔ کسی میں تصورات کی رَو کو بدلنے کا کمال ہے، کسی میں نیند لا کر ہپناٹزم کے اصول سے اچھا کرنے کی ترکیب ہے۔ کسی میں تخیل کو کسی خاص نقطۂ تصور پر جمانے کی مشق ہے۔ بہرحال اس نفسیاتی علاج نے بھی ایک مستقل فن کی صورت پیدا کر لی ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی بہت سے قدرتی طریقے علاج کے ہیں۔ مگر ہمیں یہاں یہ بتانا مقصود ہو کہ اس طریقہ کو دوائی علاج کی ضد یا اس کے اصول مخالف کے طور پر پیش کرنا ایک بنیادی غلطی ہے۔ قدرتی علاج کا تخیل نیا نہیں ہے۔ مشرقی اقوام کی طب میں بھی اس کے کئی مرتب اصول و قواعد موجود ہیں۔ مشہور عرب طبیب محمد بن زکریا رازی نے اپنی کتاب "طب منصوری" میں سب سے پہلے اس طریقۂ علاج پر تفصیلی بحث کی ہے۔ شیخ الرئیس بوعلی ابن سینا اپنی کتاب قانون میں لکھتے ہیں "علاج کی تین قسمیں ہیں۔ ایک تدبیر و تغذیہ، دوسرا استعمال ادویہ، تیسرا اعمال ید،

جیسے جراحی وغیرہ۔ تدبیری علاج، اسباب ستہ ضروریہ میں تصرف کا نام ہے اور غذا من جملہ اسی کے ہے۔ چونکہ جسم انسانی میں طبیعت خود ایک زبردست عامل ہے جو امراض کے دفعیہ میں اثر کرتی ہے، اس تصرف سے طبیعت کو مدد ملتی ہے اور امراض اس کی وجہ سے دور ہو جاتے ہیں۔ دوا استعمال کرنے سے پہلے تدبیری علاج سے تجربہ کر لینا چاہیے۔ اس کے بعد مفرد دوا سے کام نکالنا چاہیے۔ اس سے کام نہ چلے تو مرکب دوا کے استعمال کی ضرورت سمجھی جاتی ہے۔ طب یونانی میں یہ اصول ایک کلیہ کے طور پر متعارف ہے۔ دوائی طرز علاج سے تدبیری یا قدرتی علاج متناقض نہیں سمجھا جاتا، مگر ان دونوں علاجی طریقوں میں ایک خطِ فاصل کا کھینچ دینا بعض جدید طبی مسائل متعین کرنیوالوں کی ایک انتہا پسندی ہے"۔

کیا دوائی علاج قدرتی طریقۂ علاج سے واقعی متضاد ہے؟

ہم اسے تسلیم کرتے ہیں کہ امراض کے ازالہ کی تدبیر میں قدرتی علاج بنیادی اور کلیدی حیثیت ضرور رکھتا ہے اور اس کو ایک مریض کی معاشرت کا جزوِ اعظم قرار دینا بالکل حق بجانب ہے۔ بہت سے امراض ایسے ہیں جو اپنے مختلف مدارج میں محض ان اصولوں کی عملی رعایت کرنے سے دور ہو گئے اور ہو جاتے ہیں۔ تاہم بہت سے امراض ایسے باقی رہ جاتے ہیں یا انہی امراض کے بہت سے مراحل ایسے رہ جاتے ہیں جن میں دواؤں سے یا بعض صنعتی تدبیروں سے مدد لینا ناگزیر ہو جاتا ہے۔ سینکڑوں دوائیں مغرب میں ایسی ایجاد ہوئی ہیں جن سے بہت سی بیماریوں کا کامیاب استیصال ہوا۔

مصری جریدہ "الہلال" ایک حالیہ شمارہ میں لکھتا ہے:

"امراضِ دماغی کا علاج پہلے صرف نفسیاتی سمجھا جاتا تھا۔ فرائڈ، جنگ اور اڈلر نے بے شمار قسم کے اصول اس کے بتائے، مگر بعد میں یہ بھی ناقص ثابت ہوئے اور عضوی وسائل ہی سے مدد لینا پڑی۔ چنانچہ ان امراض میں کریازون اور بجلی لگانے کے اور بعض قسم کے آپریشنوں ہی سے آخرکار فائدہ ہوا ہے۔ اسی طرح بچوں کے فالج اور سرطان میں بھی قدرتی علاج ناکام ثابت ہوا اور سب سے عجیب بات یہ ہے کہ خون کے دباؤ اور امراض قلب میں تو وقتاً کام آئیں جن سے پہلے ہند اور عرب کے اطبا مدد لیتے تھے۔ اب یہ بھی ثابت ہوا کہ اکثر عقلی اور قلبی اضطرابات جب تک آنتوں

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

از ـ ابن اکبر اشد

جی ہاں! جس مریضہ کے بارے میں گھر والے سمجھتے رہے کہ میرے علاج سے تن درست ہو گئی، وہ درحقیقت مر چکی تھی۔ یہ ایک سچا واقعہ ہے۔ حقیقت افسانہ سے عجیب تر ہوتی ہے۔ ایسے واقعات ہی اس حقیقت کا یقین دلاتے ہیں۔ اب اصل واقعہ سنیے!

یہ انیسویں صدی کے آخری ایام کا قصہ ہے۔ جے پور کے ایک تعلیمی جاگیردار نے اپنی باندی کے علاج کے سلسلے میں مجھے طلب کیا۔ مریضہ کی حالت خطرناک حد تک بگڑ چکی تھی، لہٰذا خدا کے بھروسہ پر علاج شروع کرنے کا مشورہ دے کر رخصت ہوا۔ مجھے طلب کرنے سے پہلے دوسرے بہت سے علاج ہو چکے تھے مگر افاقہ کی کوئی صورت نہ تھی۔ خیر جاگیردار صاحب نے ملازم کو بھیج کر دوا منگوائی۔ چونکہ مرض پرانا اور الجھا ہوا تھا اور میں غور کرنے کے لیے وقت چاہتا تھا اس لیے میں نے قبض دور کرنے کی دوا تجویز کر دی۔ تیسرے روز میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب کہ مجھے مریضہ کی حالت میں افاقہ کی خبر ملی۔ وہی دوا جاری رکھی گئی اور دو ہفتہ میں مرض جاتا رہا۔ بعد میں کمزوری دور کرنے کے لیے نسخہ تجویز کر دیا گیا اور خوراک بتا دی گئی، جس سے مریضہ بالکل تن درست ہو گئی۔

جاگیردار صاحب نہایت خوش ہوئے۔ پانچ سو ایک روپیہ اور بہت سے پھل اور مٹھائی لے کر مطب میں تشریف لائے، شکریہ ادا کرنے کے بعد دوسرے روز کے لیے مدعو کر کے چلے گئے۔ جاگیردار صاحب نے اپنے دوستوں کو بھی دعوت دی تھی۔ ان سب نے میرے علاج کی تعریف فرمائی۔ کچھ مہمانوں نے مشورہ کے لیے مجھ سے وقت مانگا اور صحت و بیماری کے موضوع پر بات چیت ہوتی رہی۔ دعوت ختم ہونے پر گھر لوٹا اور خدا کا لاکھ لاکھ شکر ادا کیا۔

جاگیردار صاحب میرے اس درجہ مطیع ہوئے کہ ان کے سارے گھر کا علاج میرے ہاں ہونے لگا اور ان کے ہاں آنا جانا میرا روز کا معمول ہو گیا۔ مراسم بڑھے اور دوستانہ تعلقات قائم ہو گئے۔

جاگیردار صاحب کو شطرنج کا شوق تھا اور جے پور کے چوٹی کے کھلاڑی ملنے جلنے تھے۔ اکثر ایسا ہوتا تھا کہ کھانے سے فارغ ہو کر شطرنج پر بیٹھ جاتے اور کھیل شروع ہو جاتا اور ان نشستوں میں مجھے بھی شریک ہونے کا اتفاق ہوا کرتا۔

مریضہ کے علاج کے تین برس بعد کا واقعہ ہے کہ جاگیردار صاحب اور میں کھانے سے فارغ ہو کر شطرنج شروع کرنے والے تھے کہ ایک بزرگ کے آنے کی اطلاع ملی جنھیں فوراً اندر بلا لیا گیا۔ فقیر صورت بزرگ اندر تشریف لائے۔ بات چیت کے دوران میں معلوم ہوا کہ آپ جے پور میں نووارد تھے اور جاگیردار صاحب کی شطرنج کی تعریف سن کر ملنے چلے آئے تھے۔ صاحبِ خانہ نہایت مسرور ہوئے اور شکریہ کے بعد شطرنج کھیلنے کی دعوت دی۔

بساط بچھی اور ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی کر درویش نے کھیلنا شروع کیا۔ کھیل شروع ہوئے زیادہ وقت نہیں گزرا تھا کہ معلوم ایسا ہونے لگا کہ ابھی جاگیردار صاحب کو بہت کچھ سیکھنا باقی ہے۔ کچھ چالیں اور ہوئیں اور آخر درویش نے شہ کہہ کر مات دے دی۔

مہرے دوبارہ ترتیب دیے جا رہے تھے کہ جاگیردار صاحب نے پان طلب کیے، وہی لونڈی جو میرے علاج سے اچھی ہوئی تھی پان لے کر حاضر ہوئی، بزرگ کے منہ سے دیکھتے ہی نکلا "ارے تو یہاں کب سے!" لڑکی نے کوئی جواب تو نہیں دیا مگر تشتری رکھ کر جلدی جلدی واپس لوٹ گئی۔

جاگیردار صاحب کو حیرت ہوئی۔ پوچھا: "حضور اس لونڈیا کو کب سے جانتے ہیں۔ یہ تو خانہ زاد ہے۔ گھر میں ہی پلی اور بڑی ہوئی ہے۔" بزرگ نے کہا "یہ آپ کی لونڈی نہیں ہے۔ خیر دوبارہ بلائیے ذرا دیکھوں، کہیں مجھ سے غلطی تو نہیں ہوئی ہے۔" لونڈی کو آواز دی گئی، مگر جواب ندارد۔ دوسرے ملازم کو اسے بلانے کے لیے بھیجا گیا۔ تلاش شروع ہوئی، مگر وہ لاپتہ تھی۔ صاحبِ خانہ کہنے لگے "شرما کر کہیں چھپ گئی ہو گی، میں ساتھ لاتا ہوں۔"

صاحبِ خانہ آواز دیتے اس کی کوٹھڑی کی طرف گئے تو معلوم ہوا دروازہ اندر سے بند ہے۔ اب انھیں یقین ہو گیا کہ شرما کر

چل جاتی ہیں، تو اس کے جواب میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ ہم یہ نہیں جانتے کہ جس قسم کا ردِ عمل دوا پیدا کرتی ہے، وہ مرض کے عمل سے زیادہ خوف ناک اور تباہ کن ہوتا ہے۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ لاعلمی یا غفلت یا ناتجربہ کاری کی وجہ سے دوائیں نقصان پہنچاتی ہیں تو اس کی ذمہ داری دواؤں پر نہیں ڈالی جا سکتی ہے۔ بلکہ اس بے علمی اور غفلت پر ڈالی جا سکتی ہے۔ جالینوس کا قول ہے کہ جب کوئی مریض جاہل طبیب کے دواخانہ میں رجوع ہوتا ہے تو اسے ایک بخار ہوتا ہے اور دواخانہ سے واپس ہونے تک اسے دو بخار ہو چکے ہوتے ہیں۔ صرف دوائیں ہی غلط طریقہ استعمال سے خطرناک نہیں ہو جاتیں، بلکہ قدرتی علاج کے سرچشمے بھی اسی لاعلمی کی وجہ سے خوف ناک ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر دھوپ کے طریقۂ علاج ہی کو لیجیے۔ کوئی شخص دھوپ کے استعمال کا صحیح طریقہ جانے بغیر اس کا علاج شروع کر دے تو ممکن ہے کہ اسے سن اسٹروک ہو جائے یا پیچش یا بخار آ جائے۔ تیسرا اعتراض انسان کے اقتصادی دباؤ یا دوسروں کے محتاج ہو جانے کا ہے؛ یہ ایسی چیز ہے جو ہماری زندگی میں مختلف گوشوں اور مختلف راستوں سے سرایت کرنے کا بہانہ ڈھونڈتی رہتی ہے۔ بعض ایک مقالہ کا راستہ بند کر دینے سے یہ بات آ جاتی ہے کہ طبیب و مریض کے اخلاقی تعلق میں ناخوش گواری کا سوال بھی اس میں زیرِ بحث ہو سکتا ہے اور یہ ہماری سوسائٹی کے غیر محتاط رویے کی پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر طبیب مریض دونوں اپنے اپنے اخلاقی فرائض کی اہمیت کو محسوس کریں تو یہ سوال پیش نہیں آ سکتا۔

اب رہی یہ بات کہ کیا محض دوا پر بھروسہ کر لینا چاہیے؟ تو اس کا جواب یہ ہے کہ یہ بھی ویسی ہی خطرناک غلطی ہے جس طرح کہ محض قدرتی علاج کو کافی سمجھ لینا۔ بلکہ ہم یہ کہتے ہیں کہ اس بارے میں طبِ یونانی کا یہ اصول ہی بہتر رہتا ہے کہ پہلے قدرتی علاج ہی سے مدد لینا چاہیے۔ جب یہ کافی ثابت نہ ہو تو بتدریج مرکب و تیز دوا کی طرف قدم بڑھانا چاہیے۔ کئی امراض اور کئی حادثے ایسے ہیں جن میں پہلی ہی منزل میں دوا سے مدد لینے کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایسے نازک مواقع پر دواؤں سے آنکھیں بند کر لی جائیں تو خطرناک صورتِ حال پیدا ہونے کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

غالباً ۱۹۴۳ء کا واقعہ ہے میں بسلسلۂ ملازمت فوجی دیاپور واقع آسام میں تھا۔ اِدھر برسات کے دن تھے اور اُدھر جنگ عظیم اپنے جوبن پر تھی۔ چونکہ ہمارا بریگیڈ بالکل فرنٹ پر تھا اور ہمیں ہر وقت تیار رہنا پڑتا تھا، اس لیے ہمیں گھٹنے پاؤں میں بوٹ رہتے تھے۔ بارانی اثرات کے سبب میرے پاؤں کی انگلیوں میں زخم ہوگئے تھے اور ہر وقت ان سے پانی رستا رہتا تھا۔ مجبوراً ہسپتال میں داخل ہونا پڑا۔ مکمل ایک ماہ تک علاج کرانا پڑا لیکن "مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی"۔

ایک روز حسبِ معمول ڈاکٹر صاحب تشریف لائے اور انھوں نے پاؤں کی حالت دیکھ کر تشویش ظاہر کی اور کہا کہ اگر ایک پاؤں کی ایک دوسرے پاؤں کی دو انگلیاں نہ کاٹی گئیں تو دونوں پاؤں بے کار ہوجائیں گے۔ میں ڈاکٹر صاحب کا یہ فیصلہ سن کر بہت گھبرایا اور ہر چند کہا، لیکن ڈاکٹر صاحب اپنے فیصلہ پر بضد تھے۔ چنانچہ دوسرے دن انگلیاں کاٹنے کے لیے کہہ کر چلے گئے۔ ان کا اٹل فیصلہ سن کر مجھے بھی خاموش رہنا پڑا۔ چونکہ میں شروع ہی سے سگریٹ پینے کا عادی تھا، اس لیے ڈاکٹر صاحب کے جانے کے بعد میں نے سگریٹ سلگایا اور دیا سلائی کا جلا ہوا مسالہ ہاتھ میں لیکر مسلنے لگا۔ اتفاقاً تھوڑا مسالہ میرے پاؤں کی ایک انگلی پر پڑ گیا۔ اس مسالہ نے زخموں پر آگ سی لگادی۔ کوئی پندرہ منٹ کی تکلیف کے بعد زخم بالکل ٹھنڈک محسوس کرنے لگے، یہاں تک کہ مجھے یقین آنے لگا کہ اس سے مجھے آرام آجائے گا۔ چناں چہ میں نے ماچس لیکر دیا سلائیوں کا کافی مسالہ جلایا اور تھوڑا تھوڑا ساری انگلیوں پر ڈالنے لگا۔ پندرہ منٹ کی بے چینی کے بعد زخموں میں ٹھنڈک محسوس ہونے لگی۔

یہ بتادینا ضروری خیال کرتا ہوں کہ فوجی ہسپتال میں پرائیوٹ علاج کرنے یا کرانے والے کو سنگین سزا دی جاتی ہے، اس لیے رات کو بالکل خاموشی ہونے پر میں کافی [illegible] گئے تک اپنی انگلیوں پر مسالہ لگاتا رہا۔ اس عمل سے زخموں کا پانی خشک ہوتا گیا اور کافی حد تک آرام محسوس ہونے لگا۔ چوں کہ اس مسالے کے لگانے سے زخموں پر کالے کالے نشان پڑ گئے تھے، اس لیے میں نے ڈاکٹر صاحب کے آنے سے پہلے کافی مقدار میں ڈاکٹر صاحب کا دیا ہوا سفید پاؤڈر لگالیا۔ ڈاکٹر صاحب نے آکر حالت پوچھی۔ میں نے آرام بتایا۔ وہ بہت حیران ہوئے۔ کہنے لگے ایک ہی رات میں کیسے آرام ہوگیا۔ اور پانی رسنا بھی بند ہوگیا! الغرض معائنہ کے بعد حسبِ معمول کچھ اور پاؤڈر لگاکر چلے گئے۔ میں نے ان کے جانے کے بعد پاؤڈر کو روئی سے صاف کرکے پھر اپنا عمل شروع کردیا۔ اس طرح کے چند ہی دن کے خفیہ عمل سے روز بروز تن درست ہوتا گیا۔

جب مجھے اپنی صحت بالکل ٹھیک محسوس ہونے لگی تو میں نے ڈاکٹر صاحب سے اپنی یونٹ کو واپس جانے کی اجازت مانگی تو انھوں نے میرا مکمل معائنہ کیا اور پریڈ وغیرہ کرائی۔ اس سے انھیں میری صحت کا یقین ہوگیا اور انھوں نے مجھے ہسپتال سے فارغ کردیا۔ اس دن سے آج تک مجھے دوبارہ اس تکلیف کا کبھی بھی سامنا نہیں ہوا۔ اب حقیقت کو اہلِ فن اطبا سمجھ سکتے ہیں کہ اس معمولی اور کم قیمت جلے ہوئے مسالے میں کیا تاثیر تھی کہ جس نے میرے پاؤں عیب دار ہونے سے بچالیے!

(اقبال محمد۔ ڈیرہ غازی خاں)

جا چھپی ہے۔ نیچے آکر درویش کو بتایا۔ فقیر کی تسلی نہ ہوئی۔ کہنے لگے، "ایسا بھی کیا ہے، دروازہ کھلوا دیجیے۔" لہٰذا ملازموں کو ہدایت کی کہ دروازہ توڑ کر اسے نکالا جائے۔ ایسا ہی ہوا، مگر دروازہ ٹوٹتے ہی اتنی زبردست بدبو آئی کہ ایک نوکر تو بے ہوش ہوگیا اور دوسرا ہانپتا ہوا واپس آیا اور کہنے لگا "حضور کوٹھری میں اتنی زبردست بدبو ہے کہ اندر گھسا نہیں جاتا۔" اب تو جاگیردار صاحب گھبرائے اور جلدی جلدی کوٹھری تک گئے، مگر بدبو کے مارے اندر پاؤں نہ رکھ سکے۔ زنانہ میں پردہ کراکے درویش کے پاس آکر درخواست کی کہ "حضور چل کر دیکھیے، یہ کیا ماجرا ہے؟ واقعی بدبو بے انتہا ہے۔"

فقیر نے آکر لوبان وغیرہ کی دھونی دی اور کچھ دیر ٹھیر کر داخل ہوئے۔ ہم لوگ بھی پیچھے پیچھے داخل ہوئے۔ ہماری حیرت کی حد نہ رہی جب یہ دیکھا کہ ایک بہت سڑی ہوئی لاش پلنگ پر پڑی ہے۔ سب کے سب الٹے پاؤں واپس لوٹے۔ درویش واپس نشست گاہ میں جا بیٹھے اور سب لوگ حیران تھے کہ یہ کیا ماجرا ہے۔

بزرگ نے صاحب خانہ کو مخاطب کرکے کہا "آپ کو اب تو یقین آیا کہ یہ آپ کی لونڈی نہیں تھی۔ خیر میں اسے بلاتا ہوں، آئندہ آپ کو پریشانی نہیں ہوگی۔" یہ کہہ کر آپ نے آنکھیں بند کیں اور کچھ دیر بعد وہی لڑکی اسی طرح واپس آموجود ہوئی، مگر اس مرتبہ بڑی ڈری ہوئی اور سہمی ہوئی نظر آتی تھی۔ آنکھیں نیچے کیے ہاتھ جوڑ کر سامنے کھڑی ہوگئی۔

فقیر نے پھر وہی سوال کیا "تو یہاں کب سے ہے؟ سارا قصہ سچ سچ بتا۔" اور جواب کا انتظار کیے بغیر آپ ہی کہنے لگے، "پہلے تیرے وعدے کا یقین کرکے تجھے چھوڑ دیا تھا، مگر تو نے وعدہ خلافی کی۔ اب کی بار قسم کھانے پر آزادی مل سکے گی۔ اس رعایت کے لائق تو نہیں ہے، مگر جس بے رحمی سے تجھے مارا گیا تھا اس حالت پر رحم کھا کر ایک موقع اور دیتا ہوں۔"

لڑکی نے اس طرح بولنا شروع کیا جیسے بہت مشکل سے بولا جاتا ہے۔ آواز بھی دور سے آتی ہوئی معلوم ہوتی تھی۔ گڑگڑا کر کہنے لگی "مجھے قسم نہ دیجیے، آپ جو کہیں گے میں مان لوں گی اور آئندہ خلاف ورزی نہ کروں گی۔" درویش نے اپنی جیب سے شیشی نکالی اور کہا "یہ دیکھ، یا تو قسم کھالے، ورنہ قیامت تک کے لیے اس میں قید رہنا پڑے گا۔"

لڑکی شیشی دیکھ کر کانپ گئی اور فوراً بول اٹھی "میں قسم کھاتی ہوں، قید نہ کیجیے۔" فقیر نے نیبو منگا کر کچھ پڑھا اور کہا "ہاں پہلے یہ بتا، یہاں کب اور کیسے آنا ہوا؟" لڑکی نے کہنا شروع کیا، "تین سال پہلے جب آپ نے مجھے بھوپال میں اس لڑکی سے نکالا تو میں بھٹکتی ہوئی یہاں آپہنچی اور یہ لڑکی مری پاکر اسی میں بس گئی اور قریب تین سال سے یہاں کسی کو ستائے بغیر خدمت کر رہی ہوں۔ میں نے تب ہی سے عہد کر لیا تھا کہ انسانوں کو ستاؤں گی نہیں اور اس کا ثبوت ان لوگوں سے لے سکتے ہیں۔ میں انسانوں کے بیچ میں بس تو ضرور گئی ہوں، مگر نقصان کچھ نہیں کیا، پھر آپ مالک ہیں۔"

درویش نے یہ سن کر جاگیردار صاحب کی طرف دیکھا۔ انھوں نے سر ہلایا اور بولے "بیشک ہمیں کسی طرح سے اس نے نقصان نہیں پہنچایا، بلکہ کام بڑی محنت اور مستعدی سے کیا ہے، میں تو یہ عرض کروں گا کہ اب چوں کہ معلوم ہوگیا، لہٰذا یہی ٹھیک ہے کہ ہمارے یہاں نہ رہنے کی قسم لے کر چھوڑ دیا جائے۔"

فقیر نے کہا "اچھا قسم کھا کہ اب اس گھر میں قدم نہ رکھوں گی اور کسی انسان کو نہ ستاؤں گی اور اس نیبو کو نکال کر چلی جا۔" لڑکی پر لرزہ طاری ہوگیا، مگر قسم کھالی اور نیبو کو نکال کر غائب ہوگئی۔ ہم سب پر سکتہ طاری تھا۔ مگر فقیر نے کہا "تجہیز و تکفین کا انتظام کیجیے، ورنہ بدبو کے مارے اٹھانا مشکل ہوگا۔" ہم لوگ اس انتظام میں لگ گئے، مگر درویش اس عرصے میں غائب ہو چکے تھے۔ جاگیردار صاحب نے بعد میں بہت تلاش کیا لیکن فقیر کا پتہ نہ چل سکا۔

چاسر کا نجومی طبیب

فرینک اے۔ کنگ

جیوفرے چاسر جو انگریزی شاعری کا باپ کہلاتا ہے ۱۳۴۰ء میں پیدا ہوا اور ۱۴۰۰ء میں فوت ہوا۔ اس کی ایک مشہور تصنیف کینٹربری ٹیلس (کینٹربری کی کہانیاں) ہے۔ چاسر نے یہ کتاب ۱۳۸۳ء میں تصنیف کی تھی۔ لیکن اس کی اشاعت ۱۴۷۵ء سے پہلے نہیں ہوئی۔ اس کتاب میں ۲۹ سیاحوں کا ذکر ہے، جو لندن کی ایک سرائے بٹارڈ سے کینٹربری روانہ ہوئے اور آپس میں طے کیا کہ کینٹربری پہنچنے اور وہاں سے واپسی کے دوران جو آدمی سب سے زیادہ دلچسپ کہانی سنائے گا اسے باقی سب لوگ بٹارڈ سرائے میں کھانا کھلائیں گے۔

ان سیاحوں میں ایک طبیب بھی ہے جو اپنے زمانہ کے طبیبوں کی صحیح نمائندگی کرتا ہے۔ اس کے لباس میں سرخ کوٹ اور لمبی جرابیں ہیں۔ کوٹ پر نیلے رنگ کا لبادہ ہے جس پر سفید بالوں کی گوٹ لگی ہے۔ پیشہ کی علامت کے لحاظ سے اس کے ہاتھ میں ایک بڑی بوتل ہے جس کے اندر وہ جھانک رہا ہے۔ جن حکما کی تصانیف کا مطالعہ اس طبیب نے کیا ہے، ان میں دنیا کے تقریباً سب ہی مشہور طبیب گنائے گئے ہیں جن سے چاسر کی وسیع معلومات کا اندازہ ہوتا ہے۔ اس زمانہ میں مروجہ تھوڑی بہت تشریح کے علاوہ دیگر طبی علم کا مطالعہ بھی اس طبیب نے کیا تھا۔ اس زمانے کے رواج کے مطابق چاسر کا طبیب کنجوسی کی حد تک جزرس اور مذہبی مطالعہ سے متنفر تھا۔ غرض کہ ایک مخصوص طبیب کا نام لے کر چاسر نے اس زمانے کے مشہور طبیبوں کی خصوصیات پر تبصرہ کیا ہے۔

چاسر کا یہ طبیب ان علوم کے علاوہ جنھیں طب جدید کا پیش رو کہا جا سکتا ہے، علم نجوم کا بھی ماہر تھا۔ اس وجہ سے مختلف ستاروں کی سمتیں اور مقام معلوم کر کے انسانی زندگی پر ان کے اثرات دریافت کر سکتا تھا۔ ازمنہ وسطیٰ میں یورپ پر نجوم بری طرح سوار تھا۔ طبیب کے نجوم کا تعلق زیادہ تر موسمیات سے تھا کیوں کہ مد و جزر وغیرہ کے اوقات سے اس کو ایسٹر کا دن متعین کرنے میں آسانی رہتی تھی۔

طب میں نجوم کا استعمال کالے جادو کے مقابلے میں گورے جادو کی حیثیت رکھتا تھا جس علم کو آج کل ایسٹرولوجی (علم سیارگان) کہا جاتا ہے۔ اس زمانے میں جوڈیشل ایسٹرولوجی کے نام سے مشہور تھا اور ستاروں کے مطالعے اور انسانی معاملات پر ان کے اثرات سے متعلق تھا۔ ایسٹرولوجی کی تعریف ریورینڈ اے۔ ایف۔ فڈ فورڈ کیننگ کی میسونک انسائیکلوپیڈیا میں اس طرح کی ہے "وہ پریکٹس جس سے سیاروں کی معلومات کے ذریعہ واقعات کی پیش گوئی کی جا سکے یہ ان علوم میں ہے جن کا مطالعہ بہت قدیم ہے اور لوگ اس کے بہت معتقد رہ چکے ہیں لیکن آج کل یہ متروک ہے اور لوگوں کا عقیدہ اس سے اٹھ گیا ہے۔"

چاسر کے زمانے میں انسانی جسم کے ہر حصے کا تعلق بارہ برجوں میں سے کسی ایک سے مانا جاتا تھا اور اس حصے کی بیماری کا تعلق بھی کسی نہ کسی برج سے ہوتا تھا۔ برج حمل کا تعلق سر اور اس کے امراض سے تھا۔ وغیرہ وغیرہ۔ ان خصوصیات میں رد و بدل کسی خاص سیارے کے کسی دوسرے برج میں آ جانے پر ہو سکتی تھی۔ اس تعلق کو اتنی اہمیت حاصل تھی کہ عام لوگوں کی معلومات کے لیے عیادات کی کتابوں میں یہ معلومات درج ہوتی تھیں۔

اگر مریض کی فصد کھولنی ہوتی تھی تو اس وقت متعلقہ سیارہ جس برج میں ہوتا تھا اسی حصۂ جسم کی فصد کھولی جاتی تھی۔ پیچیدگی اس صورت میں پیدا ہوتی تھی جب آدمی کی پیدائش کے وقت برج دوسرا ہوتا تھا اور مرض میں گرفتار ہوتے وقت دوسرا۔ کیونکہ پیدائش کے وقت برج کی خاص پوزیشن انسان کی قسمت کا تعین کیا کرتی تھی۔

طبیب کی قابلیت یہ تھی کہ حساب کتاب سے دوا کے استعمال کے لیے ایسا وقت متعین کرے کہ فوری فائدہ ہو۔ اس زمانے میں دواؤں کے استعمال کا مقصد یہ ہوتا تھا کہ انسانی جسم کے چاروں اخلاط

میری طبی زندگی کیسے شروع ہوئی؟

از فریڈرک لوسں

فریڈرک لوسں (۱۹۳۹-۱۸۷۷ء) نے یونی ورسٹی آف مشیگن سے طبی ڈگری حاصل کرنے سے پہلے سیلزمین کا کام کیا تھا۔ ڈاکٹری کی تعلیم مکمل کرنے کے بعد ڈاکٹر لوسں نے قابلہ گیری اور امراضِ نسواں کے ماہر کی حیثیت سے مطابت شروع کی۔ لٹریچر کا مطالعہ کرنے کا انھیں شروع سے شوق تھا اور غالباً یہ اسی شوق کا نتیجہ تھا کہ انھوں نے "ریڈرس ڈائجسٹ" کی معرفت اپنی ایک کہانی پیرا ماؤنٹ پکچرز کے ہاتھ فروخت کی، جس کی انھیں بہت بڑی قیمت ملی تھی۔ (ادارہ)

طب کا پیشہ میں نے آٹھ سال کی عمر میں بلی کے علاج سے شروع کیا۔ سمندری گھاس اور ڈبے کیے ہوئے کیچوؤں کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر میں کئی دن کے لیے ہری بوتلوں میں رکھ دیتا، یہاں تک کہ وہ چیز سڑ کر بدبو کرنے لگتی، پھر اسی چیز کو اپنی بیمار بلی کو کھلاتا جس سے وہ بالکل ٹھیک ہو جاتی۔

میں شروع ہی سے یہ سوچا کرتا کہ ڈاکٹر بنوں گا۔ کیوں؟ خود مجھے اس کا سبب نہیں معلوم تھا۔ اکثر مائیں اب مجھ سے یہ پوچھتی ہیں کہ کیا ان کے لڑکوں کو ڈاکٹری پڑھنی چاہیے۔ میں سختی سے جواب دیتا ہوں کہ نہیں۔ میں سمجھتا ہوں کہ طب کو جس تیزی سے "سوشل" بنانے کی کوشش کی جا رہی ہے وہ مریض اور معالج دونوں ہی کے لیے خطرناک ہوتی جا رہی ہے۔

میرے خیال میں طب سے بڑھ کر دنیا کا کوئی پیشہ ناخوش گوار نہیں ہے تا وقتیکہ کسی کے لیے سوائے اس کے اور کوئی چارۂ کار نہ ہو۔ میں نہیں سمجھتا کہ اس پیشہ کی کوئی چیز انسان کو اچھی معلوم ہو سکتی ہے۔

بہرحال والدین کی طرف سے تھوڑی سی مالی اعانت ملنے پر میں نے یونی ورسٹی میں داخلہ لے لیا۔ دو سال تک میں نے یونانی اور لاطینی زبانیں سیکھیں جو اس زمانہ میں ضروری تھیں اور اس کے بعد میں نے طب کی بنیادی باتیں سیکھنا شروع کر دیا۔ طب کے کورس کا ابھی صرف ایک سال ختم ہوا تھا کہ گھر سے بلاوا آنے لگا۔ گھر پہنچ کر میں نے سمجھا کہ حالات ٹھیک ہو جائیں گے لیکن اسی انتظار میں ایک سال سے پانچ سال اور پانچ سے دس سال گزر گئے۔ میری جماعت کے ساتھی ڈاکٹر بن چکے تھے اور میں مالی حالات سے مجبور ہو کر الاسکا کی سونے کی ایک کان کا منشی بن چکا تھا۔ میرا کام تھا مزدوروں کو ان کی دن بھر کی محنت کی اجرت تقسیم کرنا۔

اس عرصہ میں میں نے یونیورسٹی میں دوبارہ پہنچنے کی ہر ممکن کوشش کی۔ سیلزمین بن کر میں نے چوہا مارنے والی دوائیں اور دانت کا منجن بھی بیچ کر دیکھ لیا لیکن یونیورسٹی میں پڑھنے کے لیے پیسہ جمع نہ کر پاتا۔ ایسے ہی حالات سے مایوس ہو کر میں الاسکا کی کان میں جا کر منشی ہو گیا تھا لیکن وہاں بھی ایک وہ دن آیا جب میں ذہنی طور پر بری طرح پریشان ہو کر کان کے مالک کے پاس پہنچا اور اس سے صاف لفظوں میں یہ کہہ دیا: "میں اب یہاں کا کام نہیں کرنا چاہتا اور یہاں کا کام چھوڑ کر میں ڈاکٹری پڑھنے کے لیے مشیگن یونیورسٹی واپس چلا جاؤں گا۔" دس منٹ قبل ہی فیصلہ مجھے ایک بار معلوم ہوا تھا اور یہ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کان کے مالک کے سامنے اس کا کس طرح اظہار کیا جائے۔

وہاں کا کام چھوڑ دینے کے بعد میں ایک سال کے اندر اس قابل ہو گیا کہ یونیورسٹی میں پہنچ کر دوسرے سال کا کورس شروع کر سکوں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ میں اپنے پرانے ساتھیوں سے بہت پیچھے رہ گیا تھا۔ بہرحال زمانہ گزرتا گیا اور میں نے اس مرتبہ اپنی تعلیم جاری رکھی۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ مشکلات سہہ کر اور ٹھوکریں کھانے کے بعد میرا ذہن نئے ساتھیوں کی بہ نسبت بہت پختہ ہو گیا اور غالباً اسی وجہ سے تعلیم کے دوران میرا ریکارڈ اچھا رہتا تھا۔

غالباً مشکلات کے بیتے ہوئے دنوں کا ہی اثر میرے ذہن پر تھا کہ جس کے نتیجہ میں ڈاکٹری پڑھنے کا شوق اور شدید ہو گیا اور میں نے یہ سمجھ لیا تھا کہ مالی مشکلات کو دور کرنے کے لیے سوائے اس کے اور کوئی راستہ نہیں۔ اس کے باوجود پیشۂ طب کے بارے میں اب جو میری رائے ہے اس پر قائم ہوں اور اسی لیے میں دوسروں کو ڈاکٹری پڑھنے کا مشورہ نہیں دیتا۔

دیسقوریدوس کا آتا ہے جس نے میٹیریا میڈیکا اور خصوصی طور پر جڑی بوٹیوں پر لکھا ہے۔ پھر روفس اور جالینوس کے نام آتے ہیں جو دوسری صدی عیسوی کے مشہور طبیب گزرے ہیں۔ یہ یقینی نہیں ہے کہ جالینوس سے لے کر چاسر تک طب نے کوئی خاص ترقی کی ہوگی۔

جب یونان میں طب پر زوال آیا تو اس نے دمشق اور بغداد میں پناہ لی تھی۔ چاسر کے طبیب نے جن عرب حکماء سے فائدہ اٹھایا ہے، چاسر ان میں تسلسل نہیں رکھ سکا ہے۔ اگر ایک جان دمشقی ہے تو دوسرے رازی ہیں جو چیچک کے ماہر مانے جاتے ہیں۔ دونوں نویں صدی عیسوی میں گزرے ہیں۔ پھر گیارھویں صدی کے حکماء ابن سینا اور سیراپیاں آتے ہیں۔ ابن سینا نے ارسطو پر بہت کچھ لکھا ہے۔ ان کی پیدائش بخارا میں افشینا کے مقام پر ہوئی تھی، اور اس مناسبت سے ان کو مغرب میں "اویسینا" کہا جاتا ہے۔ ان کی "قانون طب" برسوں تک ازمنۂ وسطیٰ میں یورپ کی یونیورسٹیوں میں پڑھائی جاتی رہی ہے۔ اس کی بنیاد جالینوس، ارسطو اور بقراط کے طبی قوانین پر بتائی جاتی ہے۔

سیراپیاں (یونانی نام) حضرت عیسیٰ کی پیدائش سے بہت پہلے ایک مشہور حکیم گزرا ہے۔ یہ اسکندریہ کا باشندہ تھا۔ اس نے بقراط کی مخالفت میں بہت کچھ لکھا ہے۔ عطائی مکتبِ خیال کی بنا اسی نے ڈالی تھی۔ اس کا دعویٰ تھا کہ بیماریوں کے علاج کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ جسم انسانی کی ماہیت اور افعال کا بھی علم حاصل کیا جائے۔ اس کے خیال میں تجربہ ہی یقینی رہنمائی کرتا ہے۔ یہ لوگ بقراط کے اصولی مکتبِ خیال کے قائل نہیں تھے جس میں طبی پریکٹس کے لیے کچھ ضوابط اور نظریاتی اصول مرتب کیے گئے تھے۔ اسی وجہ سے ہر نیم حکیم کو اسی مکتبِ خیال کی رعایت سے "عطائی" کہا جاتا ہے، لیکن سیراپیاں کی تصانیف کا وجود نہیں ملتا جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ چاسر کا اشارہ گیارھویں صدی کے ان دو عرب طبیبوں کی طرف ہے جنھوں نے اس کی قدیم شہرت کی وجہ سے یہ نام اختیار کر لیا تھا۔ اس کے بعد کانسٹنٹائن عاضر کارتھیج کے عربی النسل پادری کا نام آتا ہے، جس نے اٹلی میں سلرنو کے مقام پر مشہور طبی مرکز قائم کیا تھا۔ پھر بارھویں صدی کے قرطبہ کا مشہور عالم ابن رشد آتا ہے۔

آخری تین طبیب جن سے چاسر کے طبیب نے استفادہ کیا ہے، اس کے قریبی زمانے میں گزرے ہیں، جن میں آکسفورڈ کے مرٹن کالج کا جان گیڈسڈن چاسر سے ایک پشت پہلے گزرا ہے جس کا انتقال ۱۳۶۱ء میں ہوا تھا۔ اس کو عموماً ایڈورڈ دوم کا درباری طبیب بیان کیا جاتا ہے۔ اس کی لندن میں زبردست پریکٹس تھی۔ گیڈسڈن نہایت حریص آدمی تھا اور بعض لوگوں کا خیال ہے (جس کی کوئی معقول شہادت نہیں) کہ چاسر نے اسی ڈاکٹر کو ذہن میں رکھ کر اپنے طبیب کی شخصیت کو جنم دیا ہے۔

تو جناب چاسر کے زمانے میں ایسا طبیب ہوتا تھا۔ اب وہ دن ہوا ہوئے، جب طب اور نجوم کا چولی دامن کا ساتھ تھا اور جتنی قیمتی دوا ہوتی تھی، اتنی ہی مفید سمجھی جاتی تھی لیکن یہ بھی سن لیجیے کہ یونانی طب میں تو سونے کا استعمال ہوتا ہی تھا، لیکن مغربی طب نے بھی اس کی افادیت کو تسلیم کر لیا ہے اور آج نقرس اور دق کے مریضوں کو سونے کے انجکشن لگائے جاتے ہیں۔

گرم سرد، خشک، تر متوازن ہیں۔ پندرھویں اور سولھویں صدی کے تمام طبیب اس مسئلے پر متفق تھے۔ ۱۵۰۶ء میں شائع شدہ 'کیلنڈر آف شیفرڈس' میں بتایا گیا ہے کہ جب اخلاط متوازن ہوں، اور ایک دوسرے پر مسلط نہ ہو تو جسم مکمل ہے، ورنہ نامکمل اور انسان مرض میں مبتلا ہے یا ہونے والا ہے۔ انسان کے خمیر میں آگ کی تیزی پانی کی ٹھنڈک، ہوا کی نمی اور زمین کی خشکی رکھی گئی ہے۔"

چاسر کی موت پر دو صدیاں گزر جانے کے بعد لندن میں ۱۵۸۳ء میں شائع شدہ ایک کتاب "طبی نجوم" کے مسئلے پر یوں گہر افشانی کی گئی ہے: "طبیب کو سب سے پہلے آسمانوں کا محل وقوع جاننے کی ضرورت ہے، پھر وہ گھڑی دیکھے، جس میں مریض کو پہلے پہل مرض لاحق ہوا۔ پھر بحث کے بعد ستاروں کا صحیح مقام متعین کرنا ہے کیوں کہ ان کے جو اثرات جسم انسانی پر اندرونی طور پر ہوتے ہیں، ان کے بغیر نہ کوئی بیمار پڑتا ہے اور نہ اچھا ہوتا ہے۔ سخت امراض ان کے بغیر نہیں ہوتے۔ کوئی مریض ان کے بغیر طبیب کی محض فنی قابلیت یا محنت سے اچھا نہیں ہو سکتا، بلکہ مرنا جینا تک ان ہی اثرات کے تحت ہوتا ہے۔ اگر مرض پیدا ہونے کی پہلی گھڑی معلوم نہ ہو سکے تو وہ گھڑی دیکھنی چاہیے جب طبیب کو اطلاع دی گئی پھر اس لحاظ سے برج کا زائچہ تیار کر کے صحیح پوزیشن متعین کی جائے۔"

ہر سیارے کو ایک دھات سے نسبت دی جاتی تھی ۔ زحل کی رنگت میلی، نیلی مانی گئی تھی، اس لیے اس سے متعلق سیسہ تھا۔ مشتری کا رنگ بھی نیلا مانا گیا تھا، اس لیے اس کے ساتھ ٹین کو لگا گیا تھا۔ غرض کہ اسی طرح چاند سے چاندی کو اور سورج سے سونے کو نسبت دی گئی تھی۔ چنانچہ انگلستان کے کان والے علاقوں میں ہر کان کی نوعیت کے لحاظ سے برج کی علامتیں مقرر کی جاتی تھیں ۔

پرانے زمانے میں جتنی قیمتی دھات ہوتی تھی۔ اتنی ہی طبی لحاظ سے مفید مانی جاتی تھی۔" میسو نے ایک ایسے مرکب کا ذکر کیا ہے جس میں سونے چاندی کے ورقوں کے علاوہ اس کے تینتیس دیگر اجزا میں قیمتی جواہرات بھی شامل تھے۔ اس مرکب سے نہ صرف دل کو تقویت پہنچتی تھی بلکہ اخلاق بھی درست ہوتا تھا اور اسی لیے یہ دوا بادشاہوں کے لیے تجویز کی گئی تھی۔ چاسر کا طبیب بھی دل کی تقویت کے لیے سونے کی افادیت کا قائل تھا۔ اسی وجہ سے مجبور ہو کر طاعون کے زمانے میں حاصل شدہ سونے کو جیب میں رکھے دل بہلاتا رہتا تھا۔ ۱۷۲۱ء میں سر ہینس سلون اور ڈاکٹر میڈ کے زیر اہتمام شائع شدہ فارماکوپیا میں دو نسخے ایسے ہیں جن میں سونا بھی شامل ہے۔ چوں کہ سونے کا تعلق برج اسد سے ہے، جو سورج کی علامت ہے اور دل کی بھی یہی علامت ہے اس لیے کسی طبی افادیت سے قطع نظر اس تعلق کی بنا پر ہی سونا دل کے لیے مفید بتایا گیا ہے۔

نجوم کی مہارت کے علاوہ طبیب کو تصویریں نقش اور تعویذ بھی بنانے چاہییں۔ ان کی تیاری ایسے وقت ہونی چاہیے تھی کہ مریض کو زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچا سکیں۔ وہ پتلے نہیں بناتا تھا جن کا استعمال کالے جادو میں رائج تھا جس کے ذریعہ لوگوں کے پتلے بنا کر ان کو جو تکلیف پہنچائی جاتی تھی، یہ سمجھا جاتا تھا کہ اصل آدمی کو بھی وہی تکلیف پہنچے گی۔ اس زمانے میں انگلستان میں اس کافی چرچا ہو چکا تھا اور اس کی سزا پھانسی یا زندہ جلانا تھا۔

دلانووا کے باشندے آرنلڈ نے جو چاسر کے طبیب کی طالب علمی کے زمانے میں لیکچرار رہ چکا تھا، ان تعویذوں کا ذکر کیا ہے، جن کی خصوصیات اس گھڑی پر منحصر ہوتی تھیں جس پر سیاروں کی پوزیشن کے لحاظ سے ان کو تیار کیا جاتا تھا۔ ۱۶۱۲ء کی ایک لاطینی تصنیف میں درج ہے کہ "پکھراج پر بنی ہوئی باز کی تصویر سے بادشاہ مہربان ہوتا ہے اور ایسے موقع پر جب کہ سورج برج اسد میں ہو اور چاند زحل کی طرف مائل ہو، سونے پر بنائی ہوئی شیر کی تصویر پتھری اور گرم مرضوں میں مفید ہوتی۔" گویا چاسر کے زمانے میں طبیب کو اس شبہ گھڑی کے معلوم کرنے میں بھی مہارت کی ضرورت تھی جن سے مریضوں کے لیے مفید ترین نقش بنا سکے ۔

جن اطبا سے چاسر کے اس طبیب نے فائدہ اٹھایا تھا ان میں سر فہرست دوا اور علاج کے یونانی دیوتا اسقلی بیوس کا نام ہے، جس کی علامت مرغ ہے۔ جب روم میں طاعون پھیلا تھا تو وہاں یہ دیوتا سانپ کی شکل میں نمودار ہوا تھا۔ اسی وجہ صحت کی دیوی کے ہاتھ میں سانپ دکھایا جاتا ہے۔ پھر طب کا باپ بقراط آتا ہے۔ عیسوی زمانے کے بعد سب سے پہلا نام

ترنجبین

اس کی کانٹے دار چھوٹی جھاڑیاں، جن پر ایک انچ لمبی پھلیاں لگی ہوئی ہوتی ہیں پنجاب، شمالی مغربی صوبہ سرحد، بالائی وادی گنگا اور کوکن میں پائی جاتی ہیں۔

خواص واستعمالات: اس کے تمام حصے دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ پودا ملین، مدربول اور مخرج بلغم خواص رکھتا ہے۔

اس کا تازہ رس خوشبودار اجزا کے ساتھ بندش کی حالت میں پیشاب لانے کے لیے دیا جاتا ہے۔ بواسیر کے لیے اس کی پولٹس لگائی جاتی ہے اور دھونی دی جاتی ہے۔

پودے کے جوشاندے کو آگ پر رکھ کر ایک گاڑھا خلاصہ (دیا سرکا) تیار کیا جاتا ہے جس کا مزہ میٹھا کڑوا ہوتا ہے اور جو کھانسی میں مسکن و مزلق ہوتا ہے، بالخصوص بچوں کی کھانسی میں۔ یہ مصفرا بھی ہوتا ہے اور دودھ کے ساتھ لیا جائے تو مقوی و محرک باہ ہوتا ہے۔

اس کے پتوں اور شاخوں پر ایک میٹھی رطوبت جم جاتی ہے۔ اسی کو ترنجبین کہتے ہیں جو ملین، مخرج صفرا، مخرج بلغم، مدربول اور مصفی خون خواص رکھتی ہے۔ اسے دودھ کے ساتھ مقوی و محرک باہ اثر کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کے پتوں سے ایک تیل تیار کیا جاتا ہے جو وجع المفاصل میں جوڑوں پر لگایا جاتا ہے۔

پھولوں کا ضماد بواسیر پر لگانے سے مسّے جھڑ جاتے ہیں۔

پیاز

یہ عام استعمال کی مشہور چیز ہے۔ زیادہ تر اس کی گانٹھیں بطور دوا استعمال کی جاتی ہیں۔ اس کی کاشت ہندوپاکستان میں بکثرت کی جاتی ہیں۔

خواص واستعمال۔ پیاز کی گانٹھوں میں ایک اڑ جانیوالا تیل ہوتا ہے۔ اس میں محرک، مدربول، مخرج بلغم خواص ہوتے ہیں۔ اسے جلد پر لگانے سے جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ پیاز بخاروں، جلندھر، نزلہ زکام، پرانی کھانسی، یرقان، قولنج اور نفخ امعاء وغیرہ میں مفید ہوتی ہے۔ بواسیر اور کانچ نکلنے کی حالت میں اس کی گرم پولٹس مفید ہے۔ مدر حیض اور مدربول اثر کے لیے پیاز کا جوشاندہ فائدہ بخش ہوتا ہے۔ خرابی ہضم، یرقان اور تلی بڑھ جانے میں اسے سرکے کے ساتھ پکا کر دیا جاتا ہے۔ نمک اور پیاز درد شکم اور استسقاء کے لیے ایک مقبولِ عام دوا ہے۔ موٹی پسی ہوئی پیاز یا اس کا رس جلدی امراض میں لگایا جاتا ہے۔ کیڑوں کوڑوں کے کاٹنے اور اعصابی درد کی حالت میں اسکے لگانے سے سوزش و درد میں کمی ہوتی ہے۔ کان کے درد اور ورم میں پیاز کی گرم پولٹس بہت مفید ہوتی ہے اور گرم رس ٹپکانے سے بہت آرام محسوس ہوتا ہے۔ پیاز کے رس کے ساتھ رائی کا تیل ملا کر لگانے سے جوڑوں کے ورم و درد اور جلدی امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ چیچک کے دانوں اور بے ہوشی کی حالتوں میں پیاز کچل کر سنگھائی جاتی ہے جس سے مریض کو جلد ہوش آ جاتا ہے۔

کیلے میں واقعی وافر مقدار میں وٹامنز ہوتے ہیں۔ ایک اچھے وزنی کیلے میں حیاتین کی مقدار یہ ہوتی ہے: حیاتین الف ۲۸۵ یونٹ حیاتین ب ۱۱ یونٹ حیاتین ج ۲۰ یونٹ حیاتین د ۳۵ یونٹ۔

ایک وزنی سائیز (وزن ۱/۲ ۵ اونس) کے کیلے میں پانی ۳ اونس، معدنی نمک ۰۵ء۰ اونس، پروٹین ۰۶ء۰ اونس، چکنائی ۰۰۵ء۰ اونس، نشاستہ ۲ء۱ اونس ہوتے ہیں جبکہ ایک بالغ شخص کو روزانہ ۳ اونس پروٹین، ۳ اونس چکنائی اور ۱۶ اونس نشاستہ دار اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے۔

کیلے کے پروٹین (لحمیہ) اور نشاستہ یقیناً چاول اور گندم میں ملنے والی ان چیزوں سے بہتر ہوتے ہیں۔ اس کا ثبوت اس سے مل سکتا ہے کہ ایک کیلے کے وزن کے برابر چاول اتنے حرارے (کیلوری) سپلائی نہیں کر سکتا جتنا کہ کیلے سے حاصل کیا جا سکتا ہے یعنی ایک کیلے میں ایک سو کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ ایک بالغ شخص کو روزانہ تین کیلوریز کی ضرورت پڑتی ہے۔

دودھ کے ساتھ کیلا کھانے سے جسم انسانی کو اپنی نشوونما اور قوت کے لیے ضرورت کی تقریباً تمام چیزیں مل جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ کیلا کو ایک متوازن غذا کہا جا سکتا ہے کیلا قبض کو رفع کرنے میں بھی ایک حیرت انگیز رول ادا کرتا ہے۔ جو لوگ کیلے کو قابض سمجھتے ہیں انہیں اس کے متعلق خواہ مخواہ غلط فہمی ہو گئی ہے۔

مندرجہ ذیل نسخہ آسان اور لذیذ ہونے کے علاوہ ہاضمہ کے لیے بھی مفید ہے۔

ایک بڑے کیلے کے لمبے اور باریک تراشے ہوئے سات آٹھ قتلوں کو پاؤ بھر چینی اور ایک لیموں کے عرق میں ملا کر ہلکی آنچ پر تل کر کھائیے۔ پھر دیکھیے کتنا لذیذ اور قوت بخش محسوس ہوتا ہے۔

بنگال میں کیلے کو "کھانا" کہا جاتا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ "کیلے آگاؤ" لیکن اس کے پتے نہ کاٹو کیونکہ یہ غذا اور پوشاک دونوں ہی چیزیں مہیا کرتے ہیں"۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ کیلا ہماری زندگی کیلیے کتنی ضروری چیز ہے۔ جو لوگ کیلا نہیں کھاتے وہ گویا ایک عظیم نعمت سے محروم ہیں۔

کیلا — اس کی زرعی اور غذائی اہمیت

کیلا غالباً انتہائی قوت بخش اور اس کے ساتھ ساتھ ہمارے ملک کا سستا ترین پھل ہے۔ اس کی تقریباً چھ سو قسمیں ہیں جن میں سوری، چمپا سنگاپوری اور بمبئی کیلے زیادہ مشہور ہیں۔

بنگال میں تقریباً ۴۴ ہزار ایکڑ زمین پر کیلے کی کاشت ہوتی ہے اور اس صوبے میں اس کے استعمال کا سالانہ اوسط ۴۴ سیر فی کس ہے۔ کیلا اپنے اندر وٹامن ب (بی) اور ج (سی) کی کافی مقدار رکھتا ہے اور کیلوری (حرارہ) کے لحاظ سے بھی یہ پھل بہت اہم سمجھا جاتا ہے معلوم ہوا ہے کہ اس میں گوشت کی نسبت تین گنے زیادہ صحت بخش اجزا ہوتے ہیں اور گندم کی عمدہ ترین روٹی کے مقابلے میں کیلے کو ہر لحاظ سے ایک اعلا غذا کہا جا سکتا ہے۔

مغرب کے ایک مستند ماہر نے ایک مرتبہ پھلوں کے متعلق اپنی رائے دیتے ہوئے کہا: "کیلا چاہے خام شکل میں استعمال کیا جائے یا دوسری شکل میں بہرحال اپنی غذائی خوبیوں کی وجہ سے یہ گرم خطوں میں وہی حیثیت رکھتا ہے جو معتدل آب و ہوا کے ممالک میں گیہوں اور آلو کی ہے۔" بنگال کے دیہات کے تقریباً ہر ایک گھر میں کیلے کے درخت ہوتے ہیں اور شہر و قصبات میں بھی تھوڑے بہت درخت اس کے ملتے ہیں لیکن دوسری ترکاریوں اور پھلوں کے برعکس اس کی کاشت کے لیے کچھ تجربات و معلومات رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ محض ناتجربہ کاری کی وجہ سے پھل کی جسامت اور تعداد توقع کے مطابق نہیں ہوتی۔

چکنی اور ریتیلی مٹی والی زمین کیلے کی کاشت کے لیے مناسب سمجھی جاتی ہے لیکن اس زمین سے پانی نکالنے کا انتظام ہونا چاہیے، کیوں کہ کیلے کے درخت پانی میں نہیں رہ سکتے۔ ایسی زمین میں کیلے کی کاشت کرنا بہتر ہوگا، جو بڑے درختوں سے گھری ہوئی ہو، تاکہ موسم برسات میں طوفان کے شدید جھٹکوں کا براہ راست کیلے کے پیڑوں پر اثر نہ ہو۔

کیلے کے درخت کلّوں سے تیار کیے جاتے ہیں۔ ان میں بہترین کلّا وہی ہوتا ہے جس کی پتیاں لمبی اور پتلی ہوں۔ چوڑی پتیوں والا کلّا ہرگز کیلے کا درخت اُگانے کے لیے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

کلّے تیار کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ ۶ یا ۸ انچ سے زیادہ بڑے نہ ہونے پائیں اور پھر انھیں کاٹ کر الگ الگ ۲×۲×۲ = ۸ فٹ یا زیادہ سے زیادہ ۱۰ فٹ کی مجموعی لمبائی چوڑائی اور گہرائی رکھنے والے گڑھوں میں لگا دینا چاہیے۔ اس کے بعد کھاد، لکڑی کی راکھ اور مٹی کی ایک ایک ٹوکری سے مرکب کھاد تیار کر کے اسے ہر ایک کلّے کے چاروں طرف مضبوطی سے جما دیا جائے۔ بنگال میں اپریل اور مئی کلّے لگانے کے بہترین مہینے ہوتے ہیں۔ گرمی اور جاڑے کے موسم میں زمین کو ہفتے میں دو بار پانی سے ضرور سینچتے رہنا چاہیے۔ برسات میں چونکہ زمین تر رہتی ہی ہے، اس لیے اسے سینچنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

کیلے کے درختوں کو کبھی گچھا یا جھنڈ کی شکل میں نہیں اُگنے دینا چاہیے۔ اطمینان بخش نتائج حاصل کرنے کے لیے بہتر ہوگا کہ کیلے کی اصل جڑ میں اگا ہوا پہلا، دوسرا، چوتھا کلّا کاٹ لیا جائے اور صرف تیسرے کلّے کو ہر جڑ میں لگا رہنے دیا جائے۔

کلّے لگا دینے کے بعد اس قطعہ زمین کو ایک بار مئی اور اگست کے مہینے میں گوڈ (ہلکے ہلکے کھودنا) دینا چاہیے۔ اس زمین میں کسی قسم کی گھاس یا بیل کو اُگنے کا موقع نہ دیجیے ورنہ اس سے کلّوں کی بڑھوتری کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ زمین میں لگا دیے جانے کے بعد کلّے عموماً چھ مہینے میں کلیانے لگتے ہیں۔

کیلے کے درختوں میں ایک سال کے اندر ہی پھول آجاتے ہیں بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ چھٹے یا آٹھویں مہینے میں پھول آجاتے ہیں اور دسویں یا گیارھویں مہینے میں پھل نظر آنے لگتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ دسویں مہینے میں ان پھلوں کو کیلے کے خشک پتوں سے ڈھک دینا چاہیے اور چند دنوں کے بعد جب ان پھلوں کا رنگ زردی مائل سبز نظر آنے لگے تو کسی تیز دھار دار ہتھیار سے پھلوں کے گچھے کاٹ لیے جائیں جنھیں پکنے کے لیے پیال (دھان کا پھوس) میں رکھ دینا چاہیے۔ ایک ہفتہ کے اندر یہ پھل کھانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ سال میں ایک ایکڑ زمین میں تقریباً ۳۵۰ من کیلا پیدا کیا جا سکتا ہے۔

بعض خاص قسم کی وبائی بیماریوں میں اس کا استعمال مفید ہے۔ سرکہ سے سکنجبین بنائی جاتی ہے، جو صفراوی بخاروں اور غلبہ صفرا کی شکایت میں پانی میں ملا کر پی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں سرکہ سے چٹنیاں بھی بنائی جاتی ہیں جو کھانے کے ساتھ کھائی جاتی ہیں۔

سرکہ گنے کے رس، انگور کے رس اور جامن کے رس سے بنایا جاتا ہے۔ گنے کے رس کا سرکہ زیادہ مستعمل ہے۔ گنے کا رس خالص اور ستھرا لے کر ایسے گھڑے میں ڈال کر رکھ چھوڑتے ہیں جس میں پہلے سرکہ بنایا گیا ہو۔ دو تین مہینے کے بعد وہ رس سرکہ بن جاتا ہے۔ بعض لوگ گڑ سے بھی سرکہ بناتے ہیں۔ ایک گھڑا جس میں پہلے بھی سرکہ بنایا گیا ہو، لے کر (اگر گھڑا کورا ہو تو اس کو گرم کرکے اس کے اندر پیرافین مل دیں۔ اس کے ملنے سے اس کی اندرونی سطح چکنی اور ہموار ہو جائے گی) اس میں بیس سیر پانی اور پانچ سیر گڑ ڈال کر گھول دیں۔ پھر گھڑے میں پاؤ سیر تیار شدہ سرکہ بھی ڈال دیں، اور گھڑے کا منہ بند کرکے رکھ چھوڑیں، دو تین مہینے میں خوش مزہ اور خوش رنگ سرکہ بن جائے گا۔ اس کو چھان کر بوتلوں میں رکھ لیں۔

سگ دیوانہ

سوال: سگ دیوانہ کے لذع (باؤلے کتے کا کاٹنا) کا اثر فوراً کیوں نہیں ہوتا؟ (حکیم زاہد حسین)

جواب: تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ دیوانہ کتے کے کاٹے کا اثر خون کے بجائے اعصاب کے توسط سے نظام عصبی (دماغ و نخاع) میں پہنچ کر اپنے اثرات ظاہر کرتا ہے، اور اس کی سرایت بہت آہستہ آہستہ ہوتی ہے۔ بعض مریضوں میں اس کا اثر تین ہفتوں میں نمایاں ہو جاتا ہے اور بعض میں پانچ ہفتے بلکہ بعض میں اس سے بھی زیادہ مدت لگ جاتی ہے۔ بچوں کو جب کتا کاٹتا ہے تو اس کا حملہ شدید ہوتا ہے، دانت بہت گہرے چبھوتا ہے، اس لیے اس کا اثر بچوں میں بڑوں کی نسبت بہت جلد نظام عصبی کے مراکز میں پہنچ جاتا ہے۔ اس کے ماسوا اگر سر یا چہرے پر کتا کاٹتا ہے تو اس کا اثر جلد ہوتا ہے کیونکہ نظام عصبی تک زہر کے پہنچنے میں بہت کم عرصہ لگتا ہے، اس کے برخلاف ہاتھ پاؤں پر کاٹنے کی صورت میں زہر کے سرایت کرنے میں دیر لگ جاتی ہے۔

گڑمار بوٹی

سوال: گڑمار بوٹی جس کے کھانے سے گڑ، شکر وغیرہ کی مٹھاس محسوس نہیں ہوتی، کن علاقوں میں پیدا ہوتی ہے اور اس کی شکل و شباہت کیسی ہوتی ہے۔ براہ کرم ہمدرد صحت کے ذریعہ مطلع فرمائیے۔ (عنایت اللہ)

جواب: گڑمار بوٹی گوالیار، بھوپال اور مدھیہ پردیش کے علاقوں میں موسم بہار میں ہوتی ہے اور سردیوں کی ابتدا تک نشوونما پا کر پورے طور پر پختہ ہو جاتی ہے۔ یہ بیل دار بوٹی ہے، جنگلوں میں عموماً کیکر، کھیر، کھتو بر جیسے درختوں پر چڑھی ہوئی دیکھی جاتی ہے۔ اس کی شاخوں پر دو طرفہ نرم و نازک پتے لگے ہوتے ہیں جو درخت بیل کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ ان پتوں کی بالائی سطح چکنی اور ہموار ہوتی ہے، زیریں سطح کسی قدر کھردری ہوتی ہے۔ دو ڈھائی انچ لمبی نوک دار پھلیاں لگتی ہیں جن کو توڑنے پر لیس دار سفید رطوبت نکلتی ہے اور ان پھلیوں میں سفید چمک دار روئی سی بھری رہتی ہے۔

گاجر کے اجزائے ترکیبی

سوال: گاجروں کو بدن انسان کی پرورش کرنے اور اس کو طاقت دینے کے لیے بہت مفید بیان کیا جاتا ہے، اس میں کون کون سی چیزیں پائی جاتی ہیں جن کی وجہ سے اس سے یہ فائدے ظاہر ہوتے ہیں۔

(ریاض احمد)

جواب: گاجروں میں شکر، نشاستہ، فولاد، چونا اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔ ان اجزا کی وجہ سے ہی گاجریں بدن کی پرورش کرنے اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرنے کے لیے نہایت مفید ہیں۔ خون کی پیدائش کو بڑھاتی ہیں، ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہیں، دماغ و اعصاب کو طاقت بخشتی ہیں، علاوہ ازیں ان میں حیاتین الف، ب اور ج بھی پائے جاتے ہیں۔ ان حیاتین کی موجودگی سے گاجریں کھانے سے جسم کا نشوونما خوب ہوتا ہے، طاقت بڑھتی ہے اور جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ قوت بینائی کو بھی تقویت حاصل ہوتی ہے۔

گنے کی شکر اور انگوری شکر

سوال: گنے کی شکر اور انگوری شکر اور شہد میں ہضم کے اعتبار سے کیا فرق ہے؟ (بلبیر سنگھ)

جواب: شہد ایک ہضم یافتہ مرکب ہے، جو شہد کی مکھیوں کے طفیل انسان کو ملتا ہے۔ اس کی شیرینی بغیر کسی ابتدائی ہضم کے خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ یہی حال انگوری شکر کا بھی ہے جس کو گلوکوز بھی کہتے ہیں لیکن ان کے برعکس گنے کی شکر اعضائے ہضم کے ابتدائی و داخلی ہضم کو طے کیے بغیر خون میں شامل نہیں ہوتی۔

سوال و جواب

قرحہ ریہ و امعاء

سوال: کیا قرحہ ریہ (پھیپھڑوں کا زخم) قرحہ امعاء (آنتوں کا زخم) اور قرحہ احلیل (پیشاب کی نالی کا زخم) کا پورے طور پر اندمال ممکن ہے۔ اگر جواب اثبات میں ہے تو اس کو دلیل کے ساتھ لکھیے (حکیم زاہد حسین بنارس)

جواب: - کسی عضو کے زخم کے اندمال کے لیے اس عضو کا ساکن رہنا لازمی ہے، لیکن پھیپھڑے ہر وقت متحرک رہتے ہیں۔ اس لیے اب سے کچھ عرصہ قبل تک قرحہ ریہ کا اندمال ناممکن خیال کیا جاتا تھا لیکن فن طب کی جدید ترقیوں نے اس ناممکن کو ممکن بنا دیا ہے۔ اب ایک خاص عمل کے ذریعہ متقرح پھیپھڑے کو ساکن کر کے اس کے زخم کو اچھا کرنے کی تدبیریں کی جاتی ہیں، جن سے پھیپھڑے کا زخم پورے طور پر مندمل ہو جاتا ہے۔

اسی طرح آنتوں کو فضلات کی گزرگاہ کے باعث ان کے زخموں کا اندمال بھی بہت مشکل خیال کیا جاتا تھا، لیکن موجودہ ترقیات کے دور میں مناسب غذاؤں اور دواؤں کے استعمال سے ان کے اندمال میں بھی سہولت ہوگئی ہے۔ اگر کسی مریض میں آنتوں کا زخم بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے اور اس کا اندمال ناممکن نظر آتا ہے تو آنت کے متقرح حصے کو کاٹ کر اس کے بجائے پیوند لگا دیا جاتا ہے جس سے آنتوں کا فعل بدستور جاری رہتا ہے۔

اب رہا قرحہ احلیل (پیشاب کی نالی کا زخم) اس کا علاج دشوار ضرور تھا لیکن ناممکن نہ تھا۔ ہر طبیب کو اس کا تجربہ ہوگا، قرحہ احلیل کے بہت سے مریض اس کے علاج سے اچھے ہوئے ہوں گے۔ بحالت موجودہ قرحہ احلیل کے لیے سریع الاثر دوائیں ایجاد ہو چکی ہیں۔ مگر مناسب علاج کے باوجود کوئی مریض اچھا نہ ہو تو ایسا شاذ و نادر ہی ہو سکتا ہے۔

تالاب کے پانی کی صفائی

سوال: میں ایسے علاقہ میں رہتا ہوں جہاں تالابوں کا پانی پیا جاتا ہے، اس پانی میں مختلف قسم کے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں جو انسان کے جسم میں پہنچ کر گوناگوں اقسام کے مرض پیدا کرتے ہیں۔ لہٰذا تالاب کے پانی کو صاف کرنے کی کوئی ترکیب بتائیے۔ (خریدار ۵۵۵۵)

جواب: - تالاب کے پانی کی مضرت سے بچنے کی سب سے بہتر اور عمدہ تدبیر یہ ہے کہ پینے کے لیے جو پانی حاصل کیا جائے، پہلے اس کو چھان لیا جائے، اس کے بعد آگ پر جوش دیا جائے، جوش دینے کے بعد پانی کو ہوا میں ٹھنڈا ہونے کے لیے گھڑے صراحی وغیرہ میں بھر کر رکھ دیا جائے۔ اس کے علاوہ اگر تخم نرملی دو رتی باریک پیس کر پانچ سیر پانی میں ملا کر رکھ دیا جائے تو اس کی تمام کثافت تہ نشین ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد صاف پانی نتھار کر رکھ لیا جائے۔

خالص افیون

سوال: - اکثر نسخوں میں افیون شامل ہے، لیکن خالص افیون دستیاب نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں کیا ٹنکچر اوپیم اور مارفیا استعمال کر سکتے ہیں؟ (امراؤ سنگھ)

جواب: - افیون نایاب چیز نہیں ہے۔ اگر افیون میں کچھ آمیزش ہو تو اس کے مطابق اس کا وزن تھوڑا سا بڑھا سکتے ہیں۔ مثلاً کسی مرکب میں چھ ماشے افیون مطلوب ہے تو آمیزش کی ہوئی افیون چھ ماشے کے بجائے سات ماشے شامل کر سکتے ہیں، لیکن ٹنکچر اوپیم اور مارفیا کا استعمال مناسب نہیں۔

انحلال کافور

سوال: اگر کافور کو کسی دوا کے ساتھ آمیزش کرنا چاہیں تو بہ آسانی نہیں ہوتا۔ اس کو کسی سفوف میں شامل کرنے کی ترکیب بتائیے کیا کافور کسی عرق یا پانی میں بھی حل ہو سکتا ہے؟ (امراؤ سنگھ)

جواب: - کافور کو اسپرٹ میں حل کر لیجیے۔ اس کے بعد دوا میں شامل کر لیجیے۔ اسپرٹ تھوڑی دیر میں اڑ جائے گی، لیکن کافور کی بو قائم رہے گی۔ کافور کسی عرق یا پانی میں حل نہیں ہو سکتا۔

سرکہ بنانے کی ترکیب

سوال: - سرکہ کے فوائد کیا ہیں اور یہ کس طرح بنایا جاتا ہے؟ (عبدالعزیز نظامی)

جواب: - سرکہ غذا کو ہضم کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔ صفرا کو کم کرتا

ہماری صحت پر نئے حالات کا اثر

دوسرے شعبہ ہائے زندگی کی طرح موجودہ صدی سے ہماری معاشرتی زندگی میں بھی عظیم تبدیلیاں پیدا ہوئی ہیں۔ دوسری عالمگیر جنگ کیا چھڑی کہ دنیا ہی بالکل بدل گئی۔ جیسے پورا نظام ہی درہم برہم ہوگیا ہو۔ قحط آیا، فسادات ہوئے، انخلا ہوا اور ان تمام واقعات کے نتیجے میں سماجی اختلافات کی خلیجیں وسیع ہوتی چلی گئیں اور پرانے سماج کی جگہ ایک نیا نظام لینے لگا۔ زمینداری ختم کی جانے لگی، صنعتی ترقی کی رفتار تیز ہوگئی۔ تیل کے دیئوں کی جگہ بجلی کے قمقمے آگئے اور جیسا کہ ہم سب کو معلوم ہے، ان حالات کے ساتھ ایک نیا طریقۂ زندگی رونما ہونے لگا۔

کیا ہمیں نہیں معلوم کہ جیسے جیسے نئے حالات پیدا ہوتے گئے پرانے کنبوں کے ٹکڑے ہونے لگے جبکہ ہم اس حقیقت سے بھی واقف ہیں کہ یہی بڑے کنبے ایک زمانہ میں انسانی اتحاد کا "نشان" سمجھے جاتے تھے اور ان کی قوتیں ایک مستحکم سماج کو سنبھالے ہوئے تھیں۔ دیہی آبادی شہروں میں منتقل ہونے لگی۔ بڑے کنبوں کی جگہ چھوٹے کنبے نظر آنے لگے۔ ظاہر ہے کہ یہ تغیرات نئے مسائل کا سبب بن گئے اور ایسا لگتا ہے کہ انسان کے ٹکڑے ٹکڑے ہوگئے ہیں کیونکہ اب نہ وہ قومی زندگی رہی اور نہ وہ اخلاقی قدریں نظر آتی ہیں، جن پر پہلے کے لوگ فخر کرتے تھے اور نہ اب وہ قومی صحت ہی رہی، جس پر انسان کو ناز تھا۔

کیا پہلے کوئی تصور کر سکتا تھا کہ انسان بڑے بڑے مکانوں سے نکل کر چھوٹے چھوٹے کمروں اور فلیٹوں میں بسنے لگے گا۔ حاصل نئی رہائشی جگہیں ہی اس امر کی دلالت کرتی ہیں کہ انسان کا نظریۂ حیات اور اس کی اخلاقی قدریں بدلتی جا رہی ہیں۔ کیا یہ صحیح نہیں کہ اب نہ انسان کو پوری ہوا ملتی ہے اور نہ بھرپور دھوپ جبکہ یہی دو چیزیں انسان کی جسمانی صحت بنائے رکھنے میں ایک اہم رول ادا کرتی ہیں اور جو لوگ اس سے محروم ہیں بھلا وہ کیسے "تندرست" کہے جا سکتے ہیں۔

غالباً گھر کی یہی گھٹن انسان کی بے راہ روی کا سبب بن گئی۔ ظاہر ہے کہ تنگ گھروں میں انسان کے بہت سے جذبات کی تسکین نہیں ہو سکتی اور اسی تسکین کی تلاش میں اسے چائے خانوں، ہوٹلوں، کلبوں، پارکوں اور سینما گھروں میں جانا پڑتا ہے جہاں اسے گھٹن سے نجات مل جاتی ہے اور وہ تھوڑی دیر کیلئے اپنے آپ کو بالکل آزاد محسوس کرنے لگتا ہے لیکن اس طرح اسے وہ قدرتی سکون میسر نہیں آتا جس کی اس کے جسم اور دماغ کو شدید ضرورت ہوتی ہے۔ ان مقامات پر اسے بہت سے اصولوں کی پابندی کرنی پڑتی ہے اور جہاں یہ کیفیت ہو، ظاہر ہے کہ وہاں انسان ایک عجیب کشمکش میں مبتلا ہو جاتا ہے اور عجب نہیں کہ یہی حالات انسان کی تمباکو چائے نوشی وغیرہ کا سبب بن گئے ہوں اور غالباً یہی عادت بعض لوگوں میں شراب نوشی کی شکل اختیار کر لیتی ہے کیونکہ انہیں سکون چاہیے اور جب ساری کوششیں ناکام ہو جاتی ہیں تو انہیں شراب میں کشش محسوس ہونے لگتی ہے۔

چھوٹے چھوٹے گھروں کے چھوٹے چھوٹے کنبے ان لوگوں کے مشوروں سے محروم رہتے ہیں جو اپنے وسیع تجربات سے پختہ ہو چکے ہوتے ہیں۔ اس محرومی کا سب سے بڑا سبب یہ ہوتا ہے کہ انسان تقسیم ہوتا جا رہا ہے۔ چھوٹے اپنے بڑوں سے جدا ہوتے جا رہے ہیں اور ان کے مکانوں میں اور دلوں میں گنجائش ہی نہیں ہوتی جو کئی کنبوں کو ایک جگہ رکھ سکے جیسا کہ پہلے ہوتا تھا۔ یہی محرومی ایک عجیب بے چینی بن چکی ہے اور یہ ایک قدرتی بے چینی ہے، جسے چھپایا تو جا سکتی ہے لیکن دبایا نہیں جا سکتا۔

انسانی کنبوں کی تقسیم نے انسان کی اخلاقی قدریں اتنی بری طرح چھین لی ہیں کہ آج انسانوں کو ہر اچھی بات بری اور بری اچھی معلوم ہوتی ہے۔ اس پر بزرگوں کا دباؤ نہیں رہا، خاندان کی عزت کا احساس نہیں رہا۔ انسان جیسے اکیلا ہوگیا ہے اور اکیلا آدمی، جیسا کہ معلوم ہے بہت خطرناک ہوتا ہے۔ وہ اپنے تحفظ اور بقا کے لیے وہ تمام طریقے استعمال کرنا چاہتا ہے، جسے اخلاق پسند نہیں کرتا، جس کی قانون اجازت نہیں دیتا لیکن وہ مجبور ہوتا ہے کیونکہ وہ زندہ رہنا

ایٹمی دھماکوں کے مضر اثرات

ایٹم بم کے دھماکے سے جو تابکار عناصر منتشر ہو جاتے ہیں، ان کا کچھ حصہ تو بالائی کرۂ ہوائی میں اڑ کر پہنچ جاتا ہے، کچھ حصہ ہوا کی مدد سے اگر دور دور تک نکل جاتا ہے اور کچھ حصہ آس پاس کی زمین یا سمندر پر گر جاتا ہے جو حصہ وہاں گر پڑتا ہے اس میں تابکاری زیادہ ہوتی ہے اور اس کا فوری مہلک اثر ہوتا ہے۔ تابکاری کا ایک اصول یہ بھی ہے کہ جس قدر تیز تابکاری ہوگی، اسی قدر اس کا عرصۂ حیات تنگ ہوگا۔ بعض عناصر کی تابکاری سکنڈ کی چھوٹی سی کسر کے وقفہ میں فنا ہو جاتی ہے اور بعض کی صدیوں تک قائم رہتی ہے۔ اس لیے جو حصہ دیر میں پہنچتا ہے اس کی تیز تابکاری فنا ہو چکی ہے۔ ایٹمی دھماکے میں ایک تابکار عنصر اسٹرانشیم کیلسیم کے مشابہ ہے جو ہڈیوں کی ساخت کا جزو اعظم ہے۔ مذکورۃ الذکر کیلسیم کے ساتھ شامل ہو کر ہڈیوں میں جا پہنچتا ہے۔ معمولی اسٹرانشیم تو کچھ نقصان نہیں کرتا مگر تابکار اسٹرانشیم کئی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ اول تو سرطان کی پیدائش اور دوم مہلک مرض کمی خون۔ اسی وجہ سے جس جس خطۂ زمین پر اسٹرانشیم پہنچتا ہے وہاں سے صدائے احتجاج بلند ہو رہی ہے کہ ایٹم بم کے دھماکے بند کیے جائیں۔

گو یہ دھماکے اب آبادیوں سے بہت دور اور فضا میں بڑی بلندی پر کیے جاتے ہیں، اس لیے ان کے فوری اثرات آبادیوں میں ظاہر نہیں ہو سکتے۔ تاہم دور دراز کی بستیاں بھی ان کی دیرپا مضرتوں سے محفوظ نہیں رہ سکتیں ــــ جو تابکاری ہوا کے جھونکے اڑا لے جاتے ہیں، وہ ہمیشہ ہوا میں معلق نہیں رہ سکتی ہے، بلکہ تابکار ذرات کے ثقل کی مناسبت سے قریب یا دور کے خطوں پر ضرور نازل ہوتی ہے اور جو ہوا میں معلق بھی رہ جاتی ہے، اس کو بارش کا پانی دھو کر نیچے لے آتا ہے۔ جو تابکاری بالائی کرۂ ہوائی میں پہنچ کر جاتی ہے، وہ بھی ایک عرصہ کے بعد کرۂ ہائے ہوائی کے آپس کے اثر سے آخرکار زمین پر بسنے والوں تک پہنچ جاتی ہے۔ جو تابکار اسٹرانشیم زمین یا پانی تک پہنچتا ہے اس کو نباتات یا حیوانات کیلسیم کے ہمراہ جزو بدن کر لیتے ہیں اور وہ منتقل ہوتے ہوتے بالآخر انسان کی غذا کے ساتھ انسان کی ہڈیوں میں سرایت کر جاتا ہے۔ اسلیے یہ بے پناہ زہر لامحالہ بنی نوع انسان کی تباہی کا آلہ ہے۔ تابکاری سے جو شعاعیں نکلتی ہیں وہ تین قسم کی ہوتی ہیں، الف، ب اور ج۔ ان میں ج قسم کی شعاعیں سب سے زیادہ گھسنے والی اور خطرناک ہوتی ہیں یہ ایکسریز کے مانند ہوتی ہیں۔ آلاتِ تناسل پر ان کا اثر آئندہ نسلوں کے لیے بھی مضر مانا جاتا ہے۔ موجودہ نظریۂ تناسل کی بنا پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ نر اور مادہ اجزائے تناسل سے برابر برابر نسلیوں کی تعداد مل کر نطفہ کی بنا پڑتی ہے۔ یہی نسلیے جنین کے ان مختلف خواص کے حامل ہوتے ہیں جو اس کو ماں باپ سے ورثہ میں حاصل ہوتے ہیں۔ اس لیے "عاقبت گرگ زادہ گرگ شود" کا مسئلہ رائج ہے۔ البتہ بعض اثرات ان نسلیوں کو مسخ بھی کر دیتے ہیں جسکی وجہ سے اولاد میں کوئی نئی خاصیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اکثر اس مسخ کے عمل سے بدتر ہی خاصیت ظاہر ہوتی ہے مگر شاذ و نادر بہتر خاصیت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ مسخ کا عمل ان کائناتی شعاعوں کے ذریعہ جو فضا سے ہم تک پہنچتی رہتی ہیں قدرتی طور پر ہوتا رہتا ہے مگر تابکاری کی شعاعوں کے اثر سے یہ عمل زیادہ ہو جائے گا۔ یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ اس کا نتیجہ کچھ اس قسم کا ہوگا کہ عمریں کم ہو جائیں گی، امراض (بالخصوص سرطان کے) بڑھ جائیں گے، قوتِ مدافعت باقی نہ رہے گی وغیرہ۔

اس وقت علماء فن کے دو گروہ ہیں۔ ایک گروہ دھماکوں کے مخالفین کا، دوسرا مددگاروں کا۔ حامیانِ ایٹم بم کا کہنا ہے کہ اب تک ہم کو کامل اور صحیح علم حاصل نہیں ہے۔ مخالفین محض اندازہ اور بدظنی کی بنا پر ڈراتے اور دھمکاتے ہیں۔ از روئے حساب وہ یہ بھی ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ اب تک جتنے دھماکے پیدا کیے گئے ہیں اور وہ بھی جو اسی رفتار سے آئندہ سالہا سال کیے جاتے رہیں گے، ان سب کے نتیجے میں جتنی تابکاری ہم تک پہنچ سکتی ہے وہ اس تابکاری کا عشر عشیر بھی نہیں ہے جو مختلف ذرائع سے ازل تا ابد ہم تک پہنچتی رہتی ہے۔ البتہ جو غذائیں یا دوائیں بالخصوص مصنوعی تابکاری کی زد میں آ سکتے ہیں ان کے لیے ایک آخری مقدار مقرر کر دی جانی چاہیے کہ تیس برس کے عرصہ میں اس سے زیادہ تابکاری ان تک نہ پہنچنے پائے۔ اور اس غرض کے لیے ہر فرد کے پاس تابکاری کا حساب ہے۔ مخالفین کا عذر کہ یہ آخری مقدار بھی موجودہ علم کی بنا پر مقرر نہیں کی جا سکتی اور نہ وثوق کے ساتھ یہ دعویٰ کیا جا سکتا ہے کہ اس سے کم مقدار کا کوئی بھی مضر اثر حال یا مستقبل میں رونما نہ ہوگا۔

عوام کو تعلیم صحت دینے کی ضرورت

"جنوب مشرقی ایشیا کے لوگوں کے لیے سب سے اہم غذائی مسئلہ یہ ہے کہ انھیں کافی مقدار میں لحمی (پروٹینی) غذائیں نہیں ملتیں"۔ یہ ہیں وہ الفاظ جو ۷ اپریل ۷۰ء کو "عالمی یوم صحت" کے موقع پر عالمی ادارۂ صحت کے علاقائی ڈائرکٹر متعینہ جنوب مشرقی ایشیا ڈاکٹر سی۔ مانی نے اپنے جاری کردہ ایک بیان میں کہے۔

یہ "یوم صحت" عالمی ادارۂ صحت کے آئین کے نفاذ کی تاریخ پر ہر سال منایا جاتا ہے۔ اس مرتبہ "غذا اور صحت" کے موضوع پر زور دیا گیا۔ چوں کہ یہ موضوع اقوام متحدہ کے ادارۂ غذا و زراعت کی دلچسپی کا بھی ہے۔ اس لیے اس ادارہ نے بھی "یوم صحت" کے انعقاد میں مادی طور پر حصہ لیا۔

ایشیائی ممالک کے اس مسئلہ کو حل کرنے کے لیے ڈاکٹر مانی نے اپنے بیان میں کہا کہ جن مقامات پر دودھ اور دودھ کی بنی ہوئی چیزیں یا گوشت اور مچھلی دستیاب نہیں ہیں یا جہاں ان چیزوں کا استعمال کسی وجہ سے ممنوع ہو وہاں لحمی چیزوں مثلاً سیم، دالوں، چنا، جو وغیرہ کی کاشت کرنی چاہیے۔

ڈیری فارمنگ: ڈاکٹر موصوف نے اپنے بیان میں مزید کہا کہ جن مقامات پر قیمت ادا کرنے کے باوجود دودھ کافی مقدار میں نہیں ملتا، وہاں دوسری لحمی غذائیں مہیا کرنے کے ساتھ ساتھ ڈیری صنعت کو مضبوط کرنے اور اسے وسیع پیمانہ پر چلانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ڈاکٹر سی مانی کے خیال میں بڑے شہری مراکز کے لیے یہ ہو سکتا ہے کہ حکومت کی طرف سے کوئی کارروائی ہو اور ڈیری فارم ترقی کرنے لگیں لیکن دیہی علاقوں کے لیے انھوں نے کہا کہ چوں کہ وہاں ابھی کئی برسوں تک وسیع پیمانے پر ڈیری فارم چلانے کا کوئی کام شروع نہیں ہو سکتا، اس لیے وہاں دودھ دینے والے مویشیوں کی خبر گیری کرنے اور انھیں اچھا چارہ دینے پر توجہ کرنی چاہیے تاکہ دیہات کے لوگوں کو بھی آسانی سے ان کی ضرورت کے مطابق دودھ مل سکے۔ شہروں میں جزوی طور پر اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے علاقائی ڈائرکٹر نے "صحت دودھ" استعمال کرنے کا مشورہ دیا جو بھینس کے دودھ اور مکھن نکلے ہوئے دودھ کے پوڈر سے تیار کیا جاتا ہے اور خالص دودھ کی ہی طرح صحت بخش ہوتا ہے۔

حیاتینی غذائیں: جنوب مشرقی ایشیا میں روزمرہ کے استعمال کی اغذیہ میں حیاتین کی کمی کے سلسلہ میں ڈاکٹر مانی نے بتایا کہ یہاں لوگوں کو اس کمی کو پورا کرنے کے لیے مہنگی بتایاں یا تالیفی حیاتین استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے لیکن اگر عام حیاتینی غذائیں ٹھیک طور پر استعمال کی جانے لگیں تو یہ غیر ضروری اخراجات کم ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر انھوں نے بتلایا کہ پپیتہ حیاتین "الف" کے لیے بہترین چیز ہے۔ چاول حیاتین "ب" کے لیے اور آملہ پک جانے کی صورت میں سنترہ سے دس گنا زیادہ حیاتین "ج" دے سکتا ہے۔

آخر میں ڈاکٹر موصوف نے کہا کہ صحت کے لیے غذا کتنا اہم مسئلہ ہے کہ لوگوں کو تعلیم صحت دینی چاہیے تاکہ "غذائیت" کو سمجھ سکیں اور اپنے لیے مفید اور صحت بخش غذائیں منتخب کر سکیں۔

چاہتا ہے۔ انسان کی یہی کیفیت اس کا
اخلاقی دیوالہ ظاہر کرتی ہے اور یہ بلاشبہ
مغربی انسان کی بڑی دردناک کہانی ہے۔

آج انسان کی دفتری اور گھریلو زندگی
میں بھی زبردست تضاد پیدا ہو رہا ہے۔
دفتر گھر سے زیادہ پرسکون ہوتا ہے اور دفتر
سے گھر تک کا راستہ اس کے لیے جیسے بہت
سے خطرات سے بھرا رہتا ہے۔ سڑک پر لوگوں
کی بھیڑ بسوں، کاروں، تانگوں اور دوسری
سواریوں کی دوڑ جیسے اس کی زندگی کا پیچھا
کر رہی ہوتی ہے اور اسے ہر وقت یہ خوف
رہتا ہے کہ ایک ذرا سی غفلت اس کی موت کا
باعث بن سکتی ہے۔ اتنے خطرناک راستے طے
کرنے کے بعد اس کا گھر پہنچنا کسی لحاظ سے
اس کے لیے سکون کا باعث نہیں بنتا اس لیے
کہ وہاں پہلے سے ہی بہت سی پریشانیاں
اس کا انتظار کر رہی ہوتی ہیں۔

سب سے بڑی بات یہ کہ انسان کی
آمدنی اور اخراجات میں کوئی ہم آہنگی نہیں
رہی۔ وہ دونوں کی سطحیں برابر کرتے کرتے
مرجاتا ہے اور اس کی بہت سی خواہشات
ہزار جد و جہد کے بعد بھی پوری نہیں ہوتیں۔
یہ سب باتیں مل کر انسان کے کیریکٹر، صحت
اور اس کی شخصیت کو کس طرح تباہ کیے
ڈال رہی ہیں۔ یہ یقیناً ایک اہم سوال ہے
اور اس کا تدارک کرنا بھی بہت ضروری ہے
ورنہ جس انسان پر ہم فخر کرتے ہیں، وہ
بالکل مرجائے گا اور اس کی جگہ ایک انتہائی
بدبودار ملبہ رہ جائے گا، جسے ہم کبھی نہیں دیکھنا
چاہیں گے۔ قوم کو اس تباہی اور بربادی سے
بچانے کے لیے کیا کیا جا رہا ہے ہمیں نہیں معلوم —— واقعی نہیں معلوم!

تھوکنے کی بُری عادت

ہر وقت اور اِدھر اُدھر تھوکنا ایک بری عادت ہے لیکن چھوٹے بچوں سے لیکر بڑے بوڑھے تک اس عادت میں آگے بڑھے ہوئے ہیں۔ ویسے تو یہ عادت لندن اور نیویارک کے لوگوں میں بھی پائی جاتی ہے لیکن ہالینڈ، جرمنی، سوئٹزرلینڈ اور اسکینڈینیویا کے لوگوں میں یہ بہت ہی کم نظر آتی ہے۔ ہم زیادہ کیوں تھوکتے ہیں؟ اس کا سبب ایک تو یہ حقیقت ہے کہ ہمارے کھانے چٹپٹے اور مسالے دار ہوتے ہیں اور اس کے علاوہ پان چھالیہ کے زیادہ استعمال سے بھی لعاب دہن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ دوسرا سبب ہمارے ماحول اور راستوں کی گندگی ہے جس میں ہم رہتے اور چلتے پھرتے ہیں۔ راستے میں پڑے ہوئے مردہ جانوروں اور سبزیوں کے انبار کی بدبو سونگھنے کے بجائے ہم مسلسل تھوکتے رہنا زیادہ پسند کرتے ہیں خواہ یہ ہماری طرح دوسرے راہ گیروں کے لیے بھی کتنی ہی تکلیف دہ بات کیوں نہ ہو، چلتے چلتے سڑک پر پڑے ہوئے بلغم پر خراب سے اپنے پیر ڈال دیتے ہیں یا اچانک کوئی مردہ چوہا ان کے پیر کے نیچے آجاتا ہے۔ بہرحال ماحول کی یہی گندگی ہوتی ہے جو ہمیں تھوکنے کے لیے مجبور کردیتی ہے۔ ظاہر ہے کہ لوگ بدبو کو سونگھنے سے زیادہ اس پر تھوک دینا پسند کریں گے۔

ہم یہی کہہ سکتے ہیں کہ اگر ہمیں اچھا بننا ہے تو پھر ہمیں چلنے کے لیے صاف راستے دو۔ مزید دیسی کی ٹوکریاں رو بازاروں میں جانوروں کا چلنا بند کرو۔ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر جراثیم کش دواؤں کے ساتھ پیکدان رکھو اور اس کی صفائی کا بھی انتظام کرو۔ بیماریوں کا مقابلہ کرنے پر کم اور انسانی حالات زندگی کو بہتر بنانے پر زیادہ رقم خرچ کرو۔ ہمارے گھروں کے قریب میدانوں اور پارکوں کا انتظام کرو۔ ایسے مکان بناؤ جس میں لوگوں کو تازہ ہوا مل سکے اور جہاں وہ ہلکی پھلکی ورزشیں بھی کرسکیں۔

اس ملک کے شہروں میں کھلے دار اوپن ایئر سینما گھروں کا انتظام ہونا چاہیے۔ گایوں کی پرورش اور نگہداشت پر زیادہ سے زیادہ توجہ دینی چاہیے۔ گوشت کے لیے مویشیوں کی پرورش ناتجربہ کار افراد کے ذمہ چھوڑنے کے بجائے حکومت کی نگرانی میں ہونی چاہیے کیونکہ ان سب چیزوں کا تعلق ہماری صحت سے ہے۔

تھوک اور دق: بنگال کے ایک ممتاز معالج سر نیل رتن سرکار نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ بنگال کے ہر دوسرے گھر میں دق کا ایک مریض ہے۔ اور وہ مریض آزادی سے اپنے عزیز و اقارب سے ملتا جلتا ہے اسکی پرواہ کیے بغیر کہ اس طرح ملنا جلنا دوسروں کی صحت اور زندگی کے لیے کتنا مضر ہوسکتا ہے۔ یہی وہ حالات ہوتے ہیں جو ایسی چھوت دار بیماریوں کو پھیلنے کا موقع دے دیتے ہیں کیونکہ مریض کو تھوکنے کی آزادی ہوتی ہے اور اس کے تھوک کے جراثیم اپنے حملہ کا دائرہ وسیع کردیتے ہیں۔

اسی عظیم معالج نے یہ مشورہ دیا تھا کہ ہر مکان کی چھت پر ایک الگ ایسا چھوٹا سا کمرہ تعمیر کیا جائے جس میں غسل خانہ، پاخانہ اور چھپارنے کے علاوہ چاروں طرف کھڑکیاں بھی ہوں تاکہ کمرے کے اندر تازہ ہوا آ جاسکے۔ برتن، صابن، تیل، میز، کرسی اور کپڑے، غرضیکہ روزمرہ کی ضرورت کا تمام سامان اس کمرے میں ہو تاکہ مریض اس میں رہ کر جلد شفا پا سکے اور اس کے گھر کے دوسرے لوگ اس کی خطرناک نقل و حرکت سے محفوظ رہ سکیں۔ معالج موصوف کا خیال تھا کہ ایک ایسے کمرے کا انتظام ہونے کے ساتھ ساتھ اگر مریض کا مناسب دوائی و غذائی علاج کیا جائے تو وہ نہ صرف بہت جلد صحت یاب ہو جائیگا، بلکہ اس کی بیماری کو وبائی شکل اختیار کرنے سے بھی روکا جاسکے گا۔

اپنی مرضی کے خلاف کوئی بات دیکھ کر یا غصہ کی حالت میں ہم جھٹ سے تھوک دیتے ہیں چاہے گھر میں ہوں یا گھر کے باہر۔ زمانہ قدیم میں لوگ اپنے دشمن اور حریف کو ذلیل کرنے کے لیے اس کی طرف تھوک دیا کرتے تھے اور آج بھی بہت سے لوگ کسی کو ذلیل کرنیکا یہ طریقہ بھولے نہیں ہیں۔ یہودیوں نے حضرت عیسیٰ کو اپنا مسیحا تسلیم نہ کرتے ہوئے ان کے اوپر تھوک دیا تھا اور جہاں کہیں وہ انھیں اپنے مذہب کی تبلیغ کرتے ہوئے دیکھتے ان کا مذاق اڑاتے ہوئے ان کی طرف تھوک دیا کرتے تھے۔ (معاذ اللہ)

ہمارے سرپرست ہمیں نصیحت ہی یہ کرتے ہیں کہ کسی گندی چیز کو دیکھ کر اس کی بدبو سونگھنے کے بجائے تھوک دیا کرو تاکہ ناک کے راستے ہیضہ یا ٹائیفائڈ (میعادی بخار) کے جراثیم جسم کے اندر داخل نہ ہوسکیں۔ آپ نے اپنے گھر میں دیکھا ہی ہوگا کہ بڑی بوڑھیاں کسی بدبو کے ناک میں پہنچتے ہی کتنی بے تکلفی سے دیوار یا فرش پر تھوک دیتی ہیں اور دوپٹہ یا ساڑی کا پلو ناک پر رکھ کر اپنے آپ کو اس بدبو کے اثر سے محفوظ سمجھنے لگتی ہیں ۔۔

شربت اکسیر خاص

پکے ہوئے تازہ پھلوں کے رس سے سائنٹی فک طریقہ پر بغیر ہاتھ لگائے بنایا جاتا ہے۔ یہ پھلوں سے
(حیاتین وٹامنز) سے بھرپور ہے، جن کو دوسری دواؤں کی طاقت سے بہت زیادہ مفید بنا لیا گیا ہے
خون کی سرخی اور اس کے سرخ دانوں کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم کی صحیح پرورش کے ذرائع بڑھا
قوت مدافعت (امیونٹی) کو بیماریوں کے جراثیم سے لڑنے پر تیار کرتا ہے۔ غدۂ جاذبہ (لمفٹک گلینڈز)
تلّی کے افعال کو منظم کر کے انھیں خون کے سفید دانوں (وھائٹ کارپسلز) کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے
اس طرح بیماریوں کے جراثیم کو فنا کرنے کا سامان بہم پہنچاتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کو غذائی مواد فراہم کر کے
انھیں طاقت دیتا ہے۔ اعصابی اضمحلال کو دور کرتا ہے۔ خون کی
سرخی اور مقدار خون بڑھا کر نیز اس کی تقسیم و رسد میں تنظیم پیدا کر کے
عام جسمانی نشو و نما کا سبب بنتا ہے۔ نظام عصبی و غدّی کو متقوی کر کے
دواؤں کا اثر قبول کرنے پر تیار کر دیتا ہے۔

ہر موسم میں ہر عمر کا آدمی استعمال کر سکتا ہے۔ عورتیں بھی اس
غذائیت بخش اکسیر سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

قیمت: فی شیشی (دس دن کے لیے) دو روپے۔

اجزاء تیاری

ایک خوراک شربت اکسیر خاص میں:

کیلسیم ہائپو فاسفیٹ	۲ گرین
جوہر فولاد	۲ گرین
فولک ایسڈ	۰.۰۵ ملی گرام
کوبالٹ گلوکونیٹ	۰.۰۵ ملی گرام
وٹامن د ۲	۰۰ بین الاقوامی اکائی
زعفران	۱.۰ گرین
عرق سم الفار	۳.۰۵ بوند
صمغ انڈاکی	½
صمغ زنجبیل	۲ منم
شکر مصفی	۱۲۳ گرین

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ڈی-ڈی-ٹی بھی ایک مصیبت ہے

یہ خبر بڑی خوش کن ہے کہ گورکھپور میونسپل بورڈ نے مناسب طور پر ڈی-ڈی-ٹی کا ایک مستقل محکمہ قائم کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اپنی اس "خاتمۂ مچھر" کی کارروائی میں بورڈ گورکھپور ہوٹل والوں اور دکانداروں سے لازمی طور پر ٹیکس وصول کرے گا اور عوام ایک مقررہ رقم ادا کر دینے کے بعد اپنے گھروں میں آزادی سے ڈی-ڈی-ٹی چھڑکوا سکیں گے۔ گورکھپور جیسے علاقہ میں، جہاں مچھر کا خطرہ شدید ہے اور جس سے صحت عامہ کو بھی خطرہ ہے، وہاں ایسے خطرہ کا مقابلہ کرنے کے لیے ٹیکس لازمی قرار دینے میں ذمہ داران میونسپل بورڈ حق بجانب ہیں۔

اس کارروائی کی کامیابی کا دارومدار بہرحال اس عملہ کی تربیت اور تجربہ پر ہوگا اور اس بات پر بھی کہ صحت عامہ کے سلسلہ میں وہ ڈی-ڈی-ٹی جیسی طاقتور جراثیم کش دوا کے نقصانات و فوائد کی پیچیدگیوں کا کتنا علم رکھتے ہیں کیونکہ کسی شک و شبہ کے بغیر یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ کیڑوں مکوڑوں کو مارنے کے لیے انسان کی دریافت کردہ ڈی-ڈی-ٹی کوئی "خاص نعمت" نہیں ہے۔ قدرت پر ہی کیڑوں مکوڑوں کو قابو میں کرنے کا کام چھوڑ دینے کی بہ نسبت ڈی-ڈی-ٹی کا اندھا دھند استعمال کئی گنا زیادہ خطرناک ہو سکتا ہے۔ ڈی-ڈی-ٹی ہمارے دوست اور دشمن کیڑوں مکوڑوں میں کوئی تمیز نہیں کرتا۔

بہت سے ممالک خصوصاً امریکہ کے ماہرین طبی شدت کے ساتھ ڈی-ڈی-ٹی اور دوسری جراثیم کش دواؤں کے اثرات پر غور و خوض کر رہے ہیں۔ ڈی-ڈی-ٹی استعمال کرنے میں امریکہ سب سے آگے ہے اور ۱۹۵۲ء میں تو امریکہ میں فی شخص نصف پونڈ ڈی-ڈی-ٹی استعمال کیا گیا ہے۔ ڈی-ڈی-ٹی کلورینیٹڈ ہائیڈروکاربن ہوتا ہے۔ اور ماہرین طب اسے ایک زہر سمجھتے ہیں۔ اس لیے ماہرین کا یہ کہنا یقیناً تشویشناک ہے کہ ڈی-ڈی-ٹی چھڑکا ذرہ نہ صرف اس کی ایک تہہ سیب یا آلو پر جم سکتی ہے بلکہ وہ پھلوں، ترکاریوں کے چھلکوں میں اس قدر جذب ہو جاتا ہے کہ بہت دھونے سے بھی صاف نہیں ہوتا۔ جب مویشی وہ غذائیں کھاتے ہیں جن پر ڈی-ڈی-ٹی چھڑکا گیا ہو یا اگر وہ ایسے مویشی خانوں میں باندھے گئے ہوں جہاں یہ دوا استعمال کی گئی ہو تو ان کی چربیوں میں آہستہ آہستہ ڈی-ڈی-ٹی کا زہر جمع ہوتا رہتا ہے اور ان مویشیوں کا گوشت کھانے سے وہ زہر انسان کی چربی میں پہنچ جاتا ہے۔ ڈی-ڈی-ٹی کا زہر ایسے مویشیوں کے دودھ اور مکھن میں بھی موجود ہوتا ہے۔

دیکھا گیا ہے کہ ڈی-ڈی-ٹی کا مسلسل استعمال مکھیوں اور مچھروں کو لاپروا بنا دیتا ہے اور ان پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اصل مسئلہ یہ ہے کہ کتنا ڈی-ڈی-ٹی چھڑکنا چاہیے کہ اس سے عوام کی صحت کو بھی کوئی نقصان نہ پہنچے اور کیڑے مکوڑوں میں بھی اس کے خلاف مدافعت نہ پیدا ہو۔ امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں جب اتنے تجربہ کار عملہ اور جدید ترین آلات کے باوجود ڈی-ڈی-ٹی کا استعمال "محفوظ" نہیں ثابت ہو سکا تو گورکھپور جیسے علاقوں کے میونسپل بورڈوں کے لیے تو یہ یقیناً ایک خطرناک کام ہے اس لیے اس میں احتیاط کی بڑی سخت ضرورت ہے۔

نہیں سمجھا تیں کہ انھوں نے تھوک کے تصور سے بھی زیادہ ایک خوفناک چیز محسوس کی ہے۔ شیکسپیئر کے ایک مشہور ڈرامہ "مرچنٹ آف وینس" کا ایک یہودی کیرکٹر شائیلاک بھی انٹونیو پر تھوکنے کا الزام لگاتا ہے کیونکہ انٹونیو نے شائیلاک سے سود پر قرض لیا تھا۔ اس سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ اس زمانے میں بھی لوگ سود خوار یہودیوں کو ذلیل سمجھتے تھے اور سر بازار ان کی توہین کرنے کے لیے ان کے جسم پر یا ان کے کپڑوں پر یا ان کی طرف دیکھ کر تھوک دیا کرتے تھے۔

یہ بھی بیہودگی ہے

ہم اپنی اس عادت کی حمایت میں چاہے کچھ بھی کہہ ڈالیں لیکن یہ ماننا پڑیگا کہ سب کے سامنے کھجانے، دانت کریدنے اور ناک کان صاف کرنے کی بری عادتوں کی طرح یہ بھی ایک بری عادت ہے اور آپ کی اس عادت سے دوسروں کو شدید تکلیف پہنچ سکتی ہے۔ ایک قوم کی حیثیت سے ہم کافی ذہین لوگوں میں سے ہیں اور تھوکنے کے نقصانات سمجھ لینے کے بعد ہمیں یقین ہے کہ ہم اس عادت کو ترک کرسکتے ہیں۔

مجلسی صحت و صفائی کے سلسلے میں ریڈیو اور فلموں کی مدد بنی پڑے گی اور ان ذریعوں سے ہم عوام کو صحت و صفائی کی بہت سی مفید باتیں سمجھا سکتے ہیں۔ جرمنی میں حکومت کی طرف سے جب کسی خاص بات کا اعلان کیا جاتا ہے تو لوگوں کو پارکوں اور میدانوں میں زبردستی روک دیا جاتا ہے تاکہ وہ لاؤڈ سپیکروں پر کیے جانے والا اعلان سن لیں اور بعد میں یہ نہ کہیں کہ انھوں نے تو حکومت کا ایسا کوئی اعلان سنا ہی نہیں تھا۔

فلم ولسن کی ٹریننگ کے ذریعے ہی لوگوں کے معیارِ فکر کو بلند کیا جاسکتا ہے۔ اسی تربیت سے ہی ان میں اعلیٰ خیالات پیدا ہوسکتے ہیں اور اس کے بعد ہی زندگی ایک کامیاب شکل اختیار کرسکتی ہے۔ ہمیں اپنے اندر سے کئی صدیوں کی غنودگی اور بے حسی کو پہلے ختم کرنا پڑے گا، کیوں کہ اس کے بعد ہی انھیں کسی اچھے اصول زندگی اور صفائی و پاکیزگی کے فائدوں کا یقین دلایا جاسکتا ہے۔

گلے کا خطرناک ہار

تھوکنے سے پہلے آپ ذرا تھوڑی دیر کے لیے سوچیے تو سہی کہ آپ کدھر اور کس کے اوپر تھوک رہے ہیں۔ ہم اپنی زندگی کی قدروں میں کچھ عجیب انداز سے الجھے ہوئے ہیں یہ نہیں سمجھ پاتے کہ ایک پاک و صاف زندگی کس طرح بسر ہو سکتی ہے۔ طبقاتی امتیاز اور غریبی اور امیری نے ہماری زندگی میں کچھ ایسے تضادات پیدا کردیے ہیں کہ کوئی نئی اور صحیح بات مشکل سے ہی سمجھ میں آتی ہے۔ ایک امیر آدمی اپنے گھر میں شاید تھوکنا پسند نہیں کریگا لیکن کسی غریب آدمی کے مکان پر تھوک دینے میں اسے کوئی تکلف نہیں اور پھر فضا زہریلی ہے، ہوا کے اوپر سے لدی ہوئی اس مالدار عورت جو اپنی بگھی کی کھڑکی سے نہ صرف ذلیل سمجھتی ہے، بلکہ بار کی طرف دیکھ کر تھوک بھی دیا کرتی ہے۔ احساس برتری اچھا طریقہ نہیں، کیونکہ اس سے آپ کی صحت بھی خطرے میں ہے۔ غریب لاچار پڑوسی کی جان کی اگر آپ کو کوئی پروا نہیں اپنی جان کا خیال کیجیے اور یہ آپ نے کیسے سمجھ لیا کہ آپ بظاہر پڑوسیوں سے برتر ہیں اور اپنے گھر کی ساری گندگی کو ان کے گھر کردینے کا آپ کو حق ہے۔ خیالات کی یہی کمزوری اور نظریات کا یہی آپ کی معاشرتی زندگی کی بنیادیں ہلا دیتا ہے۔ پان کھا کر تھوک دینا سب جانتے ہیں لیکن یہ کسی کو کیسے سمجھایا جائے کہ ان کے پان کی پیک ہی کسی دن خود ان کے گلے کا خطرناک ہار بن سکتی ہے۔

تھوکنے کے اچھے طریقے بھی اختیار کیے جاسکتے ہیں اور ایسی جگہیں بھی بنائی جاسکتی ہیں جہاں لوگوں کو تھوکنے کی پوری آزادی ہو، وہاں جراثیم کش دواؤں کا بھی انتظام ہونا چاہیے تاکہ کسی کا تھوک کسی کے لیے وبال نہ بن سکے۔ ایسے پیکدان ہوں کہ جو خود کار مشین کے ذریعے ہر آدھ گھنٹے کے بعد دھلتے رہیں۔

تھوکنے کی عادت مردوں میں ہمیشہ ملتی ہے اور چند ہی لوگ اس عادت پر قابو پاتے ہیں۔ ایک استاد سے کہا جاتا ہے کہ بچوں میں اچھے رجحانات پیدا کرے لیکن دیکھنا اب یہ ہے کہ اپنی ان نصیحتوں کو ہم ان لوگوں پر کس طرح استعمال کرسکتے ہیں، جن کی بری عادتیں پورے سماج کو گندہ کردیتی ہیں۔

دراصل ہمارے سماج میں بری عادتوں کا ایک ایسا چکر ہے کہ اس کو کسی ایک طرف سے پکڑ کر ہم اسے ختم نہیں کرسکتے، ہمیں کسی مخصوص طریقہ کے ذریعہ اس پورے چکر کو ختم کردینا چاہیے۔ اپنے آپ کو مہذب کہتے ہیں لیکن دورِ جاہلیت کی بہت سی بری عادتیں آج بھی ہم میں موجود ہیں اور ان بری عادتوں میں تھوکنا بھی شامل ہے۔ اس لیے آپ کو اگر اپنی اور دوسروں کی صحت واقعی عزیز ہے تو آئندہ بے تحاشہ نہ تھوکیے گا اور تھوکنے سے پہلے یہ دیکھ لیجیے گا آپ کدھر اور کہاں تھوک رہے ہیں۔

رنگ کا اثر صحت پر

گوشت کا کاروبار کرنے والا ایک شخص بہت فکر مند تھا کہ اس کے مذبح میں کام کرنے والے قصائی بہت جلد تھک جاتے ہیں۔ کام ٹھیک طریقے پر نہیں کر سکتے اور اکثر بیمار رہتے ہیں۔ ان کی اس حالت کا بظاہر کوئی سبب سمجھ میں نہیں آتا تھا۔ آخر جب ایک ماہر تجزیۂ رنگ کی خدمات حاصل کی گئیں تو اس مصیبت کا راز کھلا۔

اس ماہر نے بتایا کہ قصائیوں کی اس حالت کا سبب مذبح کی دیواروں اور چھت کی سفیدی ہے۔ عینی ادراک کی وجہ سے جسے پردۂ چشم کی تھکن کہتے ہیں، قصائی جب کام کرتے کرتے نظر اٹھاتے تھے تو انھیں دیواروں پر اسی گوشت کی، جو وہ کاٹ رہے تھے، سبز تصویریں نظر آتی تھیں۔ جب دیواروں پر سبز رنگ پھیر دیا گیا، قصائیوں کی سب تکلیفیں دور ہو گئیں۔

ایک اور کارخانہ دار کو اسی قسم کی صورت حال کا سامنا کرنا پڑا۔ اس کی فیکٹری کے اندرونی حصہ میں نیلا رنگ پھیرا ہوا تھا اور خیال یہ تھا کہ اس رنگ سے ایک قسم کی خوشگوار کیفیت پیدا ہوگی۔ مگر اس کے بجائے کارکنوں کو شکایت تھی کہ سردی کے موسم میں انھیں وہاں بہت زیادہ سردی معلوم ہوتی ہے لیکن جب فیکٹری کے اس اندرونی حصہ کا رنگ پیلا کر دیا گیا (جو گرم رنگ مانا جاتا ہے) تو کارکنوں کی شکایت دور ہو گئی۔

گہرے اور چمک دار رنگ سے چیزیں بڑی اور نمایاں معلوم ہونے لگتی ہیں۔ بعض رنگوں کا میل بہ نسبت دوسرے رنگوں کے بہت زیادہ متاثر کرتا ہے، مثلاً زرد زمین پر سیاہ رنگ بہت زیادہ روشن اور شوخ معلوم ہوتا ہے۔ کاروباری لوگ جانتے ہیں کہ رنگوں کے مناسب میل سے چیزوں کی بکری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ہر گھر کی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے رنگ کو بہت اہمیت حاصل ہے، مثلاً ایک عورت جو قریب قریب ہمیشہ بیمار رہتی تھی جب اپنے کمرہ سے باہر جاتی تو ٹھیک ہو جاتی تھی۔ اس کے کمرے میں ارغوانی رنگ پُتا ہوا تھا جو اس کا مرغوب رنگ تھا ڈاکٹر نے اسے مشورہ دیا کہ وہ کچھ عرصہ کے لیے آب و ہوا تبدیل کرنے کے لیے باہر چلی جائے۔ جب وہ چلی گئی تو ڈاکٹر نے اس کے کمرے میں پیلا رنگ پتوا دیا۔ اس کے بعد سے اس کو ایذا پہنچانے والی علامتیں رونما نہیں ہوتیں۔

ہمارے حواس اور جذباتی صحت کے درمیان جو تعلق ہے اس کا سائنٹی فک مطالعہ حال ہی میں شروع ہوا ہے، لیکن اب یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ رنگ، موسیقی اور خوشبو شفا بخشی میں اتنے ہی موثر ہیں جتنی کوئی دوا ہو سکتی ہے۔ بہت سے جدید ہسپتالوں میں جن مریضوں پر عمل جراحی کیا جاتا ہے ان کی تشویش کو کم کرنے کے لیے موسیقی سے کام لیا جاتا ہے۔ معالج یہ بھی کہتے ہیں کہ موسیقی کی مدد سے مائیں وضع حمل کی تکلیف کو آسانی سے برداشت کر لیتی ہیں۔ طبیب دندان بھی اپنے مریضوں کے دانت نکالنے کی تکلیف کو کم کرنے کے لیے موسیقی کی مدد حاصل کرتے ہیں لیکن نفسیاتی علاج میں موسیقی نے بہت نمایاں کارنامے دکھائے ہیں۔

دوا اور علاج میں ممد و معاون ہونے کی حیثیت سے خوشبوؤں پر ابھی تجربات نہیں کیے گئے ہیں، جتنے موسیقی اور رنگ پر کیے جا چکے ہیں۔ لیکن چونکہ خوشبو کی مدد سے کوئی بھولا ہوا واقعہ یاد آ جاتا ہے اس لیے معالج اس قسم کی خوشبوؤں کی تحقیقات میں منہمک ہیں جو دماغی عارضوں کی تشخیص اور علاج میں مدد دے سکیں اور امریکا میں متعدد اسپتال خوشبوؤں سے امراض کے علاج میں مدد لے رہی ہیں۔

ہم صرف اپنے حواس ہی کے ذریعہ اپنے باہر کی دنیا کو محسوس و معلوم کر سکتے ہیں۔ پھر اس میں تعجب کی کیا بات ہے کہ آوازیں جو ہم سنتے ہیں، رنگ جو ہم دیکھتے اور خوشبوئیں جو ہم سونگھتے ہیں ہماری تکلیفوں اور ہمارے عارضوں کو سمجھنے اور شفایاب ہونے کا ایک بہت اچھا ذریعہ ہیں۔

سمندر پر سفر کرنیوالے درخت

جنوبی ہند کے مشرقی و مغربی ساحل پر نمکین دلدلوں اور دیگر ممالک کے ساحلوں پر ایک قسم کے درخت کے جنگل پائے جاتے ہیں جن کو بمبئی میں تیوار اور انگریزی میں مینگرو کہتے ہیں۔ برگد کی طرح ان کی بھی ہوائی جڑیں شاخوں سے لٹکتی ہیں مگر ان کے تنے سے بھی جڑیں نکلتی ہیں جو قوس کی شکل بن کر زمین میں گڑ جاتی ہیں۔ ان جڑوں کے ذریعہ یہ درخت نہ صرف اپنی جگہ پر قائم رہتے ہیں اور جوار بھاٹا اور سمندری لہروں کا مقابلہ کرتے ہیں بلکہ سمندر کی سمت بڑھتے جاتے ہیں۔ گویا یہ ان جڑوں کے ذریعہ سمندر کی طرف چلتے رہتے ہیں۔ ان کے پھلوں میں بھی شاخ سے لٹکتے ہی ہوئے پودے نکل آتے ہیں اور ان کی جڑیں نیزہ نما ایک فٹ تک لمبی نیچے لٹک آتی ہیں۔ جب یہ پھل پانی پر ٹپکتے ہیں تو دور دور تک سمندر میں بہ جاتے ہیں اور جہاں کہیں نرم مٹی پاتے ہیں اس میں اپنی جڑ گاڑ دیتے ہیں۔ مٹی پاکر ان کا نشو و نما بہت تیز ہو جاتا ہے اور وہیں درخت جم جاتے ہیں۔ ان کے سہارے وہاں کی مٹی جوار بھاٹا کے زور سے بہنے نہیں پاتی بلکہ وہاں اور مٹی جمتی جاتی ہے۔ رفتہ رفتہ اس جگہ جنگل تیار ہو جاتا ہے جہاں پہلے سمندر لہریں لے رہا ہوتا ہے۔

ان کے پھول خوشنما زرد رنگ کے ستارہ نما گچھے دار ہوتے ہیں ان کے پھل چھوٹے سیب کے برابر ہرے رنگ کے ہوتے ہیں اور مہینوں درخت میں لگے رہتے ہیں۔ ان کے پتے دیدہ زیب سبز رنگ کے اور منطقہ حارہ کے درختوں کے پتوں کی طرح موٹے اور موم جامہ دار ہوتے ہیں جس سے ان کے اندر رطوبت محفوظ رہتی ہے۔ گویہ درخت ہر دم پانی سے گھیرے رہتے ہیں لیکن تشنہ کامی ان کا مقسوم ہوتا ہے اس لیے بحری نمکین پانی ان کے کام نہیں آسکتا۔ عام درختوں کی جڑیں اگر پانی میں بند ہیں تو جڑوں میں ہوا نہ پہنچ سکنے کی وجہ سے درخت گھٹ کر مرجاتا ہے اس درخت کی خصوصیت یہ ہے کہ نیچے کی جڑیں گو پانی میں بند رہیں مگر اوپر والی جڑیں ان کو ہوا پہنچاتی رہتی ہیں اور اس کی زندگی کا باعث ہوتی ہیں۔

۱۹۲۳ء سے ان درختوں کی چھال سے عرب دباغی کے لیے ٹینین استعمال کر رہے ہیں اور اب بہت زیادہ مقدار ٹینین کی انہیں درختوں سے حاصل کی جائے گی۔

ان کا فنی نام بو علی سینا کے نام سے منسوب (AVICCUNIA OFFICINALIS) ہے۔

یں بدل کر دیکھ سکتے ہیں۔ برڈیے مرفی کی کہانی ساری دنیا میں مشہور ہو گئی ہے۔ یہ انیسویں صدی کی ایک آئرش خاتون تھی۔ حال ہی میں اس خاتون کے متعلق امریکا میں ایک کتاب شائع ہوئی ہے، جس سے معلوم ہوا کہ برڈیے مرفی نے ایک نوجوان امریکن خاتون کے قالب میں دوبارہ جنم لیا ہے۔ تنویمی اثراندازی کے ذریعے اس امریکن خاتون نے برڈیے مرفی کی ساری زندگی حال میں گزارنی شروع کر دی۔

اسی طرح انگلستان میں ایک چھبیس سالہ نرس جینی گوڈسن تھی۔ تنویمی اثراندازی کے ذریعہ وہ مرفی سے بھی بازی لے گئی اور اس سے بھی زیادہ پچھلے زمانے میں پہنچ گئی۔ عمل توجہ کے اثر میں اس نوجوان لڑکی نے اپنی "دوسری زندگی" یا پچھلی زندگی کی ہو بہو تصویر کھینچ دی اور تفصیل کے ساتھ بتایا کہ پندرھویں صدی میں وہ ایک جادوگرنی تھی اور اسکو جلا دیا گیا تھا۔

یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ عمل توجہ کے اثر میں جو لوگ اپنی پچھلی زندگی کے حالات بیان کرتے ہیں، اس سے یہ لازم نہیں آتا کہ وہ ضرور کسی پچھلے جنم میں موجود تھے۔

امریکا میں آجکل تنویمی طریقۂ علاج کا اچھا خاصا رواج ہے۔ ہالی ووڈ میں فلس کرک کا علاج اسی طریقے سے کیا گیا۔ اسے سگریٹ پینے کی عادت تھی۔ وہ عادت چھڑا دی گئی۔ جین پاول مٹھائی بہت کھاتی تھی اس کی یہ عادت بھی تنویمی طریقۂ علاج سے چھڑا دی گئی۔ بہت سے موٹے آدمی اس طریقۂ علاج سے بڑی مدد مل رہی ہے کیونکہ عمل توجہ کے اثر سے آپریشن بہت آسان ہو گیا۔ سن کرنے کی قطعاً ضرورت نہیں پڑتی۔

عشق یا تنویمی اثر پذیری

ہالے اسٹریٹ کے ایک مشہور ڈاکٹر نے ایک حیرت میں ڈالنے والا بیان شائع کیا ہے۔ یہ بیان دنیا کے لاتعداد عشاق کو شکوک و شبہات میں ڈالنے کے لیے کافی ہے اور اگر اس بیان پر سنجیدگی سے غور کیا جائے جس کا یہ ہر طرح مستحق ہے تو اس کے معنی ہوں گے کہ الہامی خیالات کا ایک بڑا سرچشمہ بند ہو جائے گا۔ ڈاکٹر سٹانلے وان پیلیٹ نے جو ایک اڑتالیس سالہ آسٹریلین ہیں اور برٹش ماہرین عمل تنویم کی سوسائٹی کے صدر ہیں، اپنے ایک تازہ بیان میں کہا ہے کہ جب کسی کو کسی سے عشق ہو جاتا ہے تو یہ عشق سوائے اس کے کچھ نہیں ہے کہ طالب اور مطلوب ایک دوسرے کو ہپنوٹائز کرتے ہیں یا ایک دوسرے میں عملِ توجہ سے حالتِ نوم پیدا کرتے ہیں۔

"مجھے تم سے محبت ہے"

"مجھے بھی تمہارے بغیر چین نہیں پڑتا"

"تم ہمیشہ کے لیے میری ہو جاؤ"

"تم بھی مجھے بھول نہ جانا"

یہ سوال و جواب ایک دوسرے میں عملِ توجہ سے حالتِ نوم پیدا کر دیتے ہیں اور تنویمی اثر پذیری کا یہ سلسلہ برابر جاری رہتا ہے۔ اس کے باوجود دونوں طالب و مطلوب میں سے کوئی نہیں جانتا کہ وہ عمل توجہ سے ایک دوسرے کو متاثر کر رہے ہیں لیکن حقیقت میں وہ ذیل کے چار اسباب کی بنا پر ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔

پہلی بات یہ ہے کہ ایک عورت یا مرد جو عشق میں مبتلا ہے، اپنے محبوب کے خیالات اور رائے سے بہت آسانی کے ساتھ متاثر ہو جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہنا چاہیے کہ جو شخص عشق میں مبتلا ہے، وہ اسی طرح اپنے محبوب کی تحریکِ ذہنی سے متاثر ہوتا ہے جس طرح ایک عامل تنویم کا معمول متاثر ہوتا ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ عشق ایک شخص کے نظریات اور عادات بدل سکتا ہے، بالکل اسی طرح جس طرح عملِ توجہ بدل سکتا ہے۔

تیسرے یہ کہ کوئی قلبی صدمہ عمل توجہ اور عشق دونوں کے اثر کو ختم کر سکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہنا چاہیے کہ محبت کو نفرت میں بدل دینا مشکل نہیں ہے۔ صرف دماغی یا قلبی صدمہ کی ضرورت ہے۔ بالکل اسی طرح، جیسے عامل تنویم کی ہدایت کو معمول ماننے سے انکار کرے تو عمل توجہ کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔

چوتھے یہ کہ کچھ لوگ بہت آسانی سے عشق میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کچھ نہیں ہوتے، جیسے کچھ لوگ آسانی کے ساتھ عمل توجہ سے متاثر ہو جاتے ہیں اور کچھ نہیں ہوتے۔ جو لوگ آسانی سے عشق میں مبتلا ہو جاتے ہیں وہ عملِ توجہ سے بھی آسانی سے متاثر ہو جاتے ہیں۔

مشابہت اور یکسانیت کی یہ چار صورتیں ثابت کرتی ہیں کہ عملِ توجہ اور عشق میں مبتلا ہونا، ایک ہی چیز ہے۔

طبی نقطۂ نظر سے مندرجہ بالا تجزیہ کا مطلب یہ ہوا کہ اگر عشق عملِ توجہ ہے تو عمل توجہ کے ذریعہ عشق سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔ گویا ہجر، یا یک طرفہ عشق کا علاج ہو سکتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ ہپناٹسٹ یا ماہرینِ عمل توجہ عشق کے مرض کا کامیابی کے ساتھ علاج کر رہے ہیں اور اگر انہیں اپنے معمولوں کا پورا پورا تعامل و تعاون حاصل ہو جائے تو ظاہر ہے کہ وہ اور زیادہ کامیاب ہوں گے۔

جو لوگ عشق میں مبتلا ہوتے ہیں بدقسمتی سے ان کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ اگر ان کا محبوب ان سے محبت نہیں کرتا اور ان کی محبت یک طرفہ ہے، تب بھی وہ اس ناکام محبت سے نجات حاصل کرنا نہیں چاہتے اور انہیں اپنے محبوب کی بے وفائی اور اس کے تغافل میں بھی لطف آتا ہے۔

ہپناٹزم یا عمل توجہ آجکل نہ صرف ایک وقیع علم بنتا جا رہا ہے بلکہ فیشن میں داخل ہو گیا ہے اور جتنی زیادہ اس نئی سائنس سے لوگوں کو واقفیت ہوتی جا رہی ہے، اتنی ہی زیادہ یہ ایک بے تکلیف اکسیر بنتی جا رہی ہے۔

ہپناٹزم سے آجکل طرح طرح کے کام لیے جا رہے ہیں۔ خاص طور پر وہ نتائج بہت عجیب ہیں، جو تنویمی اثراندازی کے ذریعہ ماضی کو حال

نفسیات

تم کس حد تک ایماندار ہو؟

ہم میں شاید ہی کوئی ایسا شخص ہوگا، جو مکمل طور پر عادل اور راست گو ہو، اس لیے کہ ہمارا ذہن اور ہمارے جذبات چیزوں کی شکلیں بدل دیتے ہیں اور انھیں کچھ کا کچھ بنا دیتے ہیں، خواہ ہم ایسا کرنا چاہیں یا نہ چاہیں۔ اگر تم یاد کرنے کی کوشش کرو تو ایسے مواقع تمھیں یاد آئیں گے جب خوف، حسد، خود بینی، بے جا یقین یا تعصب نے تمھیں ایسی باتیں کہنے یا کرنے پر مجبور کیا جو حقیقت میں بالکل درست اور دیانت دارانہ نہیں تھیں۔

دانستہ غلطیاں بہت کم سرزد ہوتی ہیں۔ ہم میں سے اکثر معمولی معمولی اخلاقی اور قانونی احکام کی خلاف ورزی کرتے ہیں، صرف اس لیے کہ ہم میں انسانی کمزوریاں ہیں۔ ہم خوف زدہ اور بے صبر ہو جاتے ہیں۔ یہ چیزیں عموماً دوسرے لوگوں کو نقصان نہیں پہنچاتیں لیکن اگر ہمیں یہ معلوم ہو کہ لوگوں کو ان سے تکلیف پہنچتی ہے تو ہمیں افسوس ضرور ہوگا۔

ذیل کے سوالوں کے ذریعے اندازہ کرو کہ تم خود اپنے ساتھ کس حد تک ایمان دار ہو، تاکہ اس امر کا اندازہ ہو سکے کہ تم دوسروں کے ساتھ کس حد تک ایمان دار ہو؟

۱۔ فرض کرو، تم سے کوئی غلطی سرزد ہو گئی، لیکن زید پر اس غلطی کا الزام عائد کیا جا رہا ہے، تم پر نہیں۔ کیا تم اس بات کا اقرار کرنے کے لیے تیار ہو کہ غلطی تمھاری ہے زید کی نہیں؟

۲۔ فرض کرو، تم کسی سے جھگڑ رہے ہو اور اس پر جھوٹا الزام لگا رہے ہو۔ کیا تم میں اتنی ہمت ہے کہ تم اس امر کو تسلیم کر لو کہ جھگڑا کرنے میں قصور تمھارا ہے اور تم جھوٹا الزام لگا رہے ہو؟

۳۔ تم دوسروں کے وہ بھید تو ظاہر نہیں کرتے، جو انھوں نے تم پر بھروسا کر کے تمھیں بتا دیے ہیں۔

۴۔ کیا تم چھپ کر کسی کی باتیں سننے، تاک جھانک کرنے اور جاسوسی کرنے کی خواہش کو پختگی سے روک سکتے ہو؟

۵۔ کیا تم اس وقت بھی جب کوئی نگرانی نہیں کر رہا ہے، محنت اور دیانت داری کے ساتھ اپنے فرائض انجام دیتے ہو؟

۶۔ زید اب سے پہلے تمھارا دوست تھا، مگر اب کسی وجہ سے تمھارا دل اس کی طرف سے پھر گیا ہے۔ کیا تم میں اتنی ہمت ہے کہ تم یہ بات صاف لفظوں میں زید سے کہہ دو اور اس سے قطع تعلق کر لو؟

۷۔ فرض کرو کسی کاروبار میں تمھارا شریک کار سیدھا سادا آدمی ہے اور تم آسانی سے اسے بے وقوف بنا کر ایسا فائدہ حاصل کر سکتے ہو جس کے تم مستحق نہیں ہو۔ کیا تم ایسا فائدہ حاصل کرنے سے باز رہو گے؟

۸۔ فرض کرو، کسی کام کو خوبی کے ساتھ انجام دینے میں تمھارے ساتھ کئی آدمی شریک ہیں۔ کیا تم نے یہ کوشش کی ہے کہ جتنی عزت اور انعام کے تم مستحق ہو، اس سے زیادہ تمھیں نہ ملے؟

۹۔ دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرتے وقت کیا تم نے اس کام کے انجام دینے کی اس طرح کوشش کی ہے، جیسے صرف تمھیں ہی وہ کام انجام دینا ہے اور اس کی ساری ذمہ داری تم پر ہی ہے؟

۱۰۔ کسی کام کو اس کے پس منظر میں رہ کر انجام دینے کی کہانیاں یا کسی بڑی مہم کو سر کرنے کے قصے یا اپنے گنوں کی داستانیں، جو تم بیان کرتے ہو، کیا وہ بالکل سچی ہیں؟

ان سوالوں کے جواب "ہاں" اور "نہیں" میں دو۔ فرض کرو ایک "ہاں" کا ایک نمبر ہے۔ اگر تمھیں نو یا دس نمبر ملے ہیں تو یقیناً تم انتہا درجے کے ایمان دار اور دیانت دار ہو اور اگر چار اور آٹھ کے درمیان نمبر ملے ہیں تو معمولی معیار سے کچھ بلند ہو، لیکن نفی میں سوالوں کے جواب کمزوریوں کی علامت ہیں اور اصلاح کی ضرورت ظاہر کرتے ہیں۔ چار سے کم نمبر یہ بتاتے ہیں کہ ان نمبروں کا حاصل کرنے والا خود غرض اور بزدل ہے اور دنیا میں کامیاب اور نیک نام زندگی بسر کرنے کے لیے اسے ابھی بہت کچھ سیکھنا ہے۔

نائلون

نائلون اپنی نوعیت کا ایک علیحدہ ریشہ ہے جو پورے طور پر معدنی اجزا سے تیار کیا گیا ہے اور دوسرے مصنوعی ریشوں مثلاً رایون یا مصنوعی ریشم سے اس لیے بالکل مختلف ہے کہ یہ سیلولوز سے تیار کیے جاتے ہیں جو بنیادی طور پر قدرتی نباتات ہے۔

برطانیہ میں پہلی بار ۱۹۴۱ء میں نائلون تیار کی گئی تھی۔ دوران جنگ میں اس کا استعمال بالکل فوجی ضروریات تک محدود رہا لیکن اس کے بعد سے بہت وسیع پیمانے پر اس کی ترقی نے برطانیہ کو دنیا کے نائلون تیار کرنے والے ممالک میں دوسرے نمبر پر پہنچا دیا ہے۔

نائلون کی تیاری میں خام مال ایڈیپک ایسڈ اور ہیگزا میتھلین ڈائمین کے اجزا پر مشتمل ہوتا ہے جو بینزین سے حاصل کیے جاتے ہیں۔ یہ اجزا نہایت باریک ذرات کی شکل میں ہوتے ہیں اور دونوں بینزین سے نکالے جاتے ہیں جو پتھر کے کوئلے کو کوک کی شکل میں منتقل کرنے پر ضمنی طور پر تیار رہوتے۔ بینزین سے یہ اجزا حاصل کرنے کے لیے ہوا سے حاصل شدہ نائٹروجن اور پانی سے حاصل شدہ ہائڈروجن اور آکسیجن کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔

چونکہ یہ سارا خام مال برطانیہ میں ملتا ہے، اس لیے نائلون کی قیمت میں یکسانیت قائم رکھنے کے لیے اس ملک کو دیگر ملک کے خام مال والے بازاروں کے دست کرم پر نہیں رہنا پڑتا۔ نائلون تقریباً دو سو مختلف گھریلو اور صنعتی نوعیت کے کاموں میں ابھی سے آنے لگی ہے۔

اس کے ریشے کی مضبوطی اور ہلکے پن کی وجہ سے ایسی جرابوں کا بننا ممکن ہو گیا ہے، ان کے سوت کی موٹائی انسان کے بال سے بھی پانچ سے زائد درجے باریک ہوتی ہے۔ نائلون کے کپڑے کو پھاڑنا بے حد دشوار ہے اور اپنے سے مختلف ریشوں سے تیار شدہ اسی نوعیت کے کپڑے سے کہیں زیادہ چلتا ہے۔

نائلون کے کپڑے کو کسی ذریعہ سے بھی بنا جائے، یہ ضروری ہے کہ ایک شکن دینے کے لیے ایک خاص ذریعہ سے گرمی پہنچائی جائے۔ اسی وجہ سے یہ کپڑا نہ سکڑتا ہے اور نہ پھیلتا ہے اور خواہ کتنی ہی دفعہ دھل جائے اس کی شکل میں بالکل فرق نہیں آتا۔ اسی طرح نائلون کے کپڑوں میں مستقل شکن ڈالی جا سکتی ہے۔

نائلون کی سب سے زیادہ پسندیدہ خصوصیات اس کا جلد دھل جانا اور خشک ہو جانا ہیں۔ اس کا میل جلد دور ہو جاتا ہے کیوں کہ یہ چکنی سطح کے اوپر ہی اوپر رہتا ہے لیکن ایسے شہروں میں جہاں دھواں زیادہ ہو اس کے سفید کپڑوں کو جلد جلد دھوتے رہنا چاہیے کیوں کہ گرد و پیش اور ماحول کی گندگی اس کے ریشوں میں بیٹھ جاتی ہے اور کپڑوں کو بدرنگ کر دیتی ہے۔ بدرنگی کا یہ مسئلہ ابھی تک مستقل طور پر حل نہیں ہوا ہے لیکن اگر بہت تیز گرم پانی میں ان کو جلد جلد دھوتے رہا جائے جس میں میل کاٹنے والے اور کچھ کلف کے اجزا شامل ہوں تو بہت عرصہ تک اس بدرنگی سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ نائلون کے کپڑوں میں عام گھریلو کلف نہیں دینا چاہیے کیوں کہ اس سے ریشے کمزور ہو جاتے ہیں۔ سفید اور رنگین کپڑے علیحدہ علیحدہ دھونے چاہییں۔ نائلون میں دوسرے مصنوعی ریشوں کے مقابلے میں تو جذب کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے لیکن قدرتی ریشوں کے مقابلے میں بہت کم ہوتی ہے جس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ خشک جلدی ہوتی ہے۔ نائلون کے کپڑے غیر ہموار سطح کی شکل میں بنے جاتے ہیں تو ان پر استری کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن یکساں بنے ہوئے کپڑوں کو دھو کر یونہی خشک ہونے کے لیے ڈال دیا جائے تو بہت ہلکی استری کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اگر وقتاً فوقتاً ٹھنڈی استری پھیر دی جائے تو زیادہ خوشنما معلوم ہوتے ہیں۔ نائلون کے ساتھ اون، سوت، ریشم یا ریان کو ملا جلا کر جو کپڑا تیار کیا جاتا ہے ان کا دھونا ایک مشکل مسئلہ بن کر رہ گیا ہے کیونکہ ان کپڑوں پر یہ اندازہ دشوار ہے کہ کون کون سا ریشہ کس مقدار میں اور کس تناسب سے لگایا گیا ہے۔

سب سے زیادہ محفوظ طریقہ یہ ہے کہ سوت، سلک اور رایون کے ساتھ ملے جلے کپڑوں پر ٹھنڈی استری پھیرنی چاہیے۔ گرم استری سے نائلون کے ریشوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اون کے ساتھ ملے جلے کپڑے میں اگر یہ تحقیق ہو جائے کہ نائلون کی مقدار پچاس فی صدی سے کم ہے تو اچھا یہی ہے کہ اونی کپڑے کی طرح دھویا جائے تاکہ سکڑنے کا اندیشہ نہ رہے

حنا کے فائدے

کیا ہماری بہنیں، جو اپنے ہاتھ پیروں کے ناخنوں کو مختلف حسین رنگوں سے خوش نما بناتی ہیں، اس سے واقف ہیں کہ یہ رواج بہت پرانے زمانے سے چل رہا ہے، جیساکہ مصری ممیوں کی دریافت کے بعد معلوم ہوا ہے؛ عموماً ان سب ہی ممیوں کے ناخنوں پر مہندی کا رنگ ملتا ہے۔ مہندی کا رنگ ملتا ہے۔ مہندی یقیناً سنگار کی قدیم ترین چیز ہے۔ قدیم یہودی لوگ اس کے متعلق جانتے تھے اور شاید اسے استعمال بھی کرتے تھے جیساکہ حضرت سلیمان سے منسوب اس گیت سے ظاہر ہوتا ہے۔

"میرا محبوب میری نظر میں مہندی کے پھولوں کے خوشے کی طرح ہے۔ تیری کونپلیں انار کے باغ کی مانند ہیں، مہندی کے گھنے پودے کی طرح"

لیڈی کولکوٹ نے اپنے مضمون "الہامی بوٹی" میں لکھا ہے کہ "یہودی عورتوں میں حضرت سلیمان کی بیوی اور فرعون کی بیٹی نے مہندی کو رواج دیا تھا۔ یہ عورتیں اپنے ناخنوں کو مہندی کے حسین نارنجی اور سرخ رنگ سے زینت دیتی تھیں اور بالوں کو مہندی کے خوبصورت پھولوں سے سجاتی تھیں۔ یہودی لوگ مہندی کے پھولوں کے خوشبودار زلال کو غسل کرنے، تیلوں اور مرہموں میں خوشبو دینے میں جن کی مالش اپنے جسموں پر کیا کرتے تھے، بکثرت استعمال کرتے تھے"

فارسی میں ایک چھوٹی سی جھاڑی کو جس کے پھول سفید اور زرد رنگ کے ہوتے تھے "حنا" کہتے تھے۔ مصر میں اس کو خنا، ہندوستان میں مہندی اور عبرانی میں کوپر کہتے ہیں۔ سنگار کے طور پر مہندی کی پسی ہوئی پتیوں کا استعمال بحیرۂ روم سے دریائے گنگا تک سارے شرق، بلکہ مغربی افریقہ تک میں جاری تھا۔ بہت سے یورپینوں کا بیان ہے کہ لفظ "حنا" ہی ان کے ذہنوں میں مشرقی رومان خیال پیدا کر دیتا ہے اور پس پردہ رازدارانہ زندگی کا تخیل سامنے آتا ہے اور بہت سے حسین چہرے ذہن میں ابھر آتے ہیں، جو حرم میں شگفتہ ہو رہے ہوں گے یا مرجھا چکے ہوں گے۔ یہ حقیقت ہے کہ حنا کو جس کا شوخ رنگ نازک نازک انگلیوں کو آبدار بناتا ہے، ان تمام چیزوں سے مناسبت ہے، جو اس ملک کی زندگی میں پر وقار اور ساحرانہ ہوتی ہیں، مثلاً متحرک نقاب، جس میں کسی حسین ساحرہ کی مدبھری آنکھیں، ریشمی لباس کی سرسراہٹ، جواہرات کی دمک، عطر کی لپٹیں، پھولوں کی خوشبوئیں، لب لعلیں پر پان کی سرخی، سندور بھری مانگ اور سہاگن کی ماتھے کی بندی کبھی کبھی اپنی جھلک دکھاتی رہتی ہیں۔ آج بھی عرب کی حسینائیں، جو حسین تر بننا چاہتی ہیں، مشاطاؤں کو (جنھیں "منقشہ" کہا جاتا ہے) ناخنوں پر مہندی لگانے کے لیے بلاتی ہیں اور مہندی میں کچھ اور چیزیں ملا کر بالوں پر لگاتی ہیں۔ اس مرکب کے اثر سے بالوں کی سیاہی میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

تیج تیوہار پر ہندوستانی خواتین کے سنگھار میں مہندی کو اہم ترین مقام دیا جاتا ہے۔ دسہرہ، دیوالی، شادی بیاہ، تقریبات اور نئے سال پر ہندو خواتین ہاتھوں اور پیروں پر مہندی لگاتی ہیں۔ مہندی کی پتیوں کو پانی میں پیس کر لئی جیسا بنا کر پوروں پر لگایا جاتا ہے۔ پیستے وقت پانی ملا دینے سے یہ اور بھی زیادہ رچنی ہو جاتی ہے۔ اگرچہ ہاتھوں پر لگانے کی نہایت اعلا درجہ کی چیز ہے، مگر اس کی خوبصورتی حاصل کرنے کے لیے کھکیڑ بہت اٹھانی پڑتی ہے۔ دوسرے سنگار کی طرح مہندی اپنے ہاتھ سے نہیں لگائی جا سکتی، کیونکہ اس کے چھوٹنے سے جگہ جگہ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ مہندی لگانے کے بعد ہاتھ پیر کی انگلیاں ہلائی جلائی نہیں جا سکتیں، ورنہ رچنے سے پہلے اس کے اتر جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ آٹھ گھنٹے کے بعد مہندی دھو دی جاتی ہے۔ اندر سے نہایت حسین نارنجی رنگ کے پورے اور ناخن نکلتے ہیں۔ جلد کے مقابلے میں ناخنوں کا رنگ نہایت شوخ اور حسین ہوتا ہے۔

بقول لیڈی کولکوٹ، "مہندی کا ہندوستانی خواتین میں اس کثرت سے استعمال کوئی بیکار چیز نہیں ہے، بلکہ یہ آرام دہ اور صحت بخش بھی ہے۔ اس کی ایک خوبی یہ ہے کہ پسینہ کو کثرت سے نہیں آنے دیتی اور صحت مند خنکی پیدا کرتی ہے۔"

آٹھ نہایت مضر اثر جذبات

انسان کی زندگی میں جذبات مددگار ہو سکتے ہیں، اور مضر بھی۔ ٹیمپل یونیورسٹی کے ماہر نفسیاتی علاج، ڈاکٹر انگلش نے آٹھ نہایت عام جذبات کی فہرست مرتب کی ہے، جو بیماری پیدا کر سکتے ہیں۔ وہ یہ ہیں:

(۱) محبت سے محرومی، عدم مقبولیت اور بے قدری کا احساس۔
(۲) تشویش (خوف و ہراس اور پریشانی)۔
(۳) دشمنی۔
(۴) احساس کمتری۔
(۵) نفرت و محبت کا مخلوط احساس۔
(۶) جرم کا احساس۔
(۷) بلندی حاصل کرنے کے لیے اضطراب اور آرزوئے برتری۔
(۸) رشک و حسد

انسان محبت کا ہمیشہ بھوکا رہتا ہے، اور اس آرزوئے محبت پر دوسرے کئی جذبات کا انحصار ہوتا ہے۔ پیدائش سے موت تک انسان محبت کے لیے تگ و دو کرتا رہتا ہے۔ بعض اشخاص محبت کے آرزومند تو ہوتے ہیں لیکن اسے حاصل کرنے کے صحیح طریقے سے ناواقف ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب انھیں اس میں ناکامی ہوتی ہے تو ان میں شکست خوردگی، بے عزتی اور رشک و حسد کے ناگوار جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔

انسانی زندگی میں تشویش ایک نہایت ابتدائی اور بنیادی جذبہ ہے۔ خوف اگرچہ ایک شعوری احساس ہے، مگر خود تشویش کی پیدائش زیادہ تر غیر شعوری ہوتی ہے۔ ایسے لوگ جو اپنی معمولی زندگی کے دوران میں بے حد پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں عموماً وہی ہوتے ہیں جنھیں ابتدائی زندگی میں ہمت افزائی اور دوستانہ ہمدردی سے مسلسل محرومی رہی ہو، یا جنھیں تلخ یا دردناک حالات سے سابقہ پڑا ہو، یا ان کا اندیشہ رہا ہو۔ تشویش سے نہ صرف زندگی تلخ اور بے مزہ ہو جاتی ہے، بلکہ وہ ساری توانائی، جو مسرت انگیز زندگی سے لطف اندوز ہونے کے لیے ضروری ہے، ایک خیالی خوف کے پیچھے بھاگنے میں صرف ہو جاتی ہے۔

محبت کی آرزو کی طرح خصومت و دشمنی کا احساس بھی ایک عالم گیر چیز ہے۔ اگر یہ احساس ہلکا سا ہو تو اس کے نتائج چنداں مضر نہیں ہوتے، بالخصوص اس وقت جبکہ ناجائز سبقت حاصل کرنے کا جذبہ کارفرما نہ ہو۔ لیکن دشمنی کا جذبہ اکثر اوقات جائز حقوق سے آگے بڑھ کر ناجائز غم و غصہ کے اظہار پر آمادہ کر دیتا ہے اور اسی کی روک تھام ضروری ہے۔

احساس کمتری، محبت و نفرت کے بنیادی جذبات سے قریبی تعلق رکھتا ہے۔ ظاہر ہے کہ احساس کمتری رکھنے والے شخص میں مقبولیت اور پسندیدگی کا احساس ناکافی ہوتا ہے۔

نفرت و محبت کا ملا جلا جذبہ ایک شخص واحد کے لیے یا عموماً ساری دنیا کے لیے موجود ہو سکتا ہے۔ جرم کی طرح یہ آمیزہ جذبات بھی ایماندارانہ طرز عمل اور دوستانہ اور خوش گوار تعلقات کی راہ میں حائل ہو جاتا ہے۔

احساس جرم، زندگی کی مسرت کو نابود کر دیتا ہے اور ممکن ہے کہ اس سے ایثار نفس اتنا بڑھ جائے کہ جسمانی افعال میں خلل واقع ہونے لگے۔

بلند حوصلگی اور سبقت پسندی بذاتِ خود برے جذبات تو نہیں ہیں، مگر ان کے ساتھ رشک و حسد اور ناجائز صورت میں آگے بڑھ جانے کا خطرہ ضرور ہوتا ہے۔ جب یہ خطرہ لاحق ہو جاتا ہے تو ان جذبات سے کشاکش اور تناؤ پیدا ہو جاتا ہے، اور یہی وہ حالت ہے جو کتنے ہی کامیاب دولت مندوں اور باعزت پیشہ وروں کی تباہی کا باعث ہوتی ہے۔

بچوں کے لیے

انوکھا فریادی

محمد حسین حسّان ۔ جامعہ نگر دہلی

سمندر کے کنارے ایک قصبہ تھا۔ اس میں ایک سوداگر رہتا تھا۔ یہ بہت مال دار تھا۔ اس کے جہاز دور دور تجارتی سامان لے جاتے تھے۔ اس کے گھر میں اللہ کا دیا سب کچھ تھا۔ عیش و آرام کے سبھی سامان تھے۔ ایک چیز تو اس کے پاس بہت ہی قیمتی تھی اور اسے بھی سب سے زیادہ عزیز تھی۔ یہ اس کا ہوا سے باتیں کرنے والا گھوڑا تھا۔ اپنی تیز رفتاری کی وجہ سے یہ دور دور مشہور تھا۔ لوگوں نے اس کا نام ہی "صبا رفتار" رکھ دیا تھا۔ یعنی ہوا سے باتیں کرنے والا!

ایک بار سوداگر کہیں دور کی منزل طے کرکے گھر لوٹ رہا تھا۔ راستے میں گھنا جنگل پڑتا تھا۔ سوداگر جنگل میں گھسا تو رات ہو چکی تھی۔ گھوڑا تھکن سے چور تھا اور دھیرے دھیرے قدم بڑھا رہا تھا۔

لے بھیے۔ ایک نہ دو اکٹھے چھے ڈاکو تلواریں سونتے، بلّم اور بھالے سنبھالے سامنے آ گئے۔ سوداگر کی آنکھوں تلے اندھیرا چھا گیا۔ موت سامنے نظر آنے لگی۔ تین ڈاکوؤں نے آگے بڑھ کر لگام تھام لی۔ کوئی اور گھوڑا ہوتا تو سچ مچ سوداگر کو جان سے ہاتھ دھونا پڑتے۔ پر یہ تو بھئی صبا رفتار تھا۔ یہ فوراً موقع کی نزاکت کو بھانپ گیا اور ایک دم دوڑ پڑا۔ اتنی تیزی سے دوڑا کہ ڈاکوؤں کے ہاتھ سے لگام چھوٹ گئی۔ ایک ڈاکو تو اس کے پیروں تلے کچل کر مر گیا۔ صبا رفتار دیکھتے دیکھتے ہوا سے باتیں کرنے لگا۔ ڈاکوؤں نے بہتیرا اس کا پیچھا کیا مگر وہ اس کی گرد کو بھی نہ پا سکے۔ وہ ذرا کے ذرا میں نظروں سے اوجھل ہو گیا۔ تھوڑی دیر میں سوداگر صحیح سلامت گھر پہنچ گیا۔

گھر پہنچ کر سوداگر نے گھوڑے کی بڑی تعریف کی اور خوب ہی پیٹھ تھپ تھپائی۔ اس نے اسی وقت عہد کیا کہ "صبا رفتار" چاہے کتنے دنوں جیئے، چاہے کتنا بوڑھا اور بے کار ہو جائے، اسے عمر بھر تین بوری جئی روزانہ ملتی رہے گی۔ پھر گھوڑے کو ایک نوکر کے حوالے کر گھر میں بیوی بچوں کے پاس چلا گیا۔

پر یہ نوکر بالکل اجڈ اور ناکارہ تھا۔ گھوڑا تھکا ہوا تھا اور اپنی جان ہتھیلی پر رکھ کر مالک کی جان بچائی تھی، مگر اس نوکر نے ان باتوں کی ذرا پرواہ نہ کی۔ سوداگر کی پیٹھ مڑتے ہی گھوڑے کی پیٹھ پر چڑھ بیٹھا۔ تھکن کی وجہ سے وہ دھیرے دھیرے چل رہا تھا۔ اس ظالم نے لٹھوں سے اس کی خبر لی۔ اصطبل ذرا فاصلے پر تھا۔ یہ اسے کوڑے مارتا اور ایڑ لگاتا اصطبل تک لایا۔ یہاں اسے سستانے اور ٹھنڈا ہونے کا موقع ہی نہ دیا اور جھٹ پانی رکھ دیا۔ گھوڑا بیمار ہو گیا اور کچھ ایسی بیماری لگی کہ بے چارا اندھا ہو گیا۔

سوداگر کو اس بات کا بڑا رنج تھا۔ گھوڑا بالکل بے کار ہو گیا تھا پھر بھی جئی کی تین بوریاں اسے روزانہ ملتی رہیں اور ایک عرصے تک صبا رفتار کی زندگی آرام سے کٹتی رہی، مگر آہستہ آہستہ گھوڑے کی جانبازی اور بے چارگی کا احساس سوداگر کے دل سے کم ہونے لگا۔ اب وہ سوچنے لگا کہ گھوڑا ابھی جوان ہے، نہ جانے کب تک اسے روزانہ جئی کی تین بوریاں کھلانا پڑیں۔ ایک بے کار گھوڑے پر اتنا خرچ فضول خرچی ہے۔ اس نے حکم دیا کہ آئندہ گھوڑے کو صرف دو بوریاں دی جائیں۔ تھوڑے دنوں بعد یہ دو بوریاں بھی اسے بوجھ معلوم ہونے لگیں۔ شکر گزاری، احسان مندی اور اپنے عہد کا خیال سوداگر کے دل سے بالکل نکل گیا اور اس بے زبان جانور

بچوں کے متعلق

بچپن کا ڈر

ایک بچے کے اندیشوں کا سمجھنا دشوار ہے۔ اکثر ان کا مذاق اڑایا جاتا ہے یا وہ بڑوں کے لیے ایک الجھن کا سبب ہو جاتے ہیں۔ آپ نے بھی کسی بچہ کا اس بات پر مذاق اڑایا ہوگا کہ اسے کسی اندھیری جگہ جانے میں ڈر معلوم ہوتا ہے یا کسی چیز یا شخص کی وجہ سے وہ اپنی چھپنے کی جگہ سے باہر نہیں نکلتا۔

یہ سمجھنے کے لیے کہ بچہ اس حد تک کیوں ڈرتا ہے، ہمیں اس کے اس عجیب و غریب تجربے کے متعلق سوچنا چاہیے، جو اس کو اپنی ماں کے اندھیرے، محفوظ اور پرسکون رحم سے باہر نکل کر ایسے ماحول میں آکر ہوا ہے جس میں شور و غل ہے، حرکت اور چمک ہے اور جہاں دیو قامت لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ اگر نئے پیدا ہونے والے بچہ کو نظری اور دماغی تجربات رفتہ رفتہ اور قاعدہ سے حاصل ہوں تو اس کو تندرست بچہ بننے کا بہت اچھا موقع مل جاتا ہے، لیکن اگر اس کو صدمے پہنچائے جائیں، مثلاً فوری اور زوردار حرکت یا زیادہ شور تو اس کے ذہن میں تکلیف کا احساس کچھ اس طرح جم جاتا ہے کہ ہمیشہ قائم رہتا ہے اور بعد کے اندیشے اور خوف خواہ وہ کتنے ہی نامناسب اور بے تکے معلوم ہوں، زندگی بھر رہتے ہیں۔ ہندوستان کا ایک پرانا رواج تھا جس میں بچہ کو پیدا ہونے کے بعد بارہ دن تک کپڑے کے ایک ایسے پالنے میں رکھا جاتا تھا جس کے دونوں سروں کو چھینٹیں دے کر باندھ دیا جاتا تھا۔ یہ گویا ماں کے رحم کا صحیح ترین بدل ہوتا تھا۔ اس چیز سے پرانے زمانے کی عورت کی عقل مندی کا اندازہ ہوتا ہے جس سے نوزائیدہ پہلے پہل اس آواز، حرکت اور روشنی کی دنیا سے روشناس کرانے میں وہ کام لیتی تھی۔ اگرچہ بچوں کی پرورش کے سلسلے میں ضرورت سے زیادہ حفاظت بھی ایک احمقانہ بات ہے، تاہم اس میں شبہ نہیں کہ بچوں کو اس قسم کے تجربات سے بچانا چاہیے جن سے صدمہ کا اثر بڑھ جائے یا اندیشے جڑ پکڑ جائیں۔

ہمارے بچے عموماً اجنبیوں سے ڈرتے ہیں، اس لیے اجنبیوں کو اس کا موقع نہ دیجیے کہ وہ بچوں کو بری طرح لیں یا ان کی درگت بنائیں۔ بچے کے قریب ایک دم شور نہ کریں۔ اسے ہوا میں نہ اچھالیں۔ اگر آپ نے کسی بچہ کے ساتھ ایسا کیا ہوگا تو آپ کو اندازہ ہوا ہوگا کہ بچہ کی اس موقع پر ہنسی میں بھی ایک قسم کی گھبراہٹ نمایاں ہوتی ہے۔

اگر کوئی بچہ ضرورت سے زیادہ شرمیلا معلوم ہو تو اس سے الجھن کا اظہار نہ کیجیے۔ اگر آپ اسے شرمیلا پن دور کرنے پر مجبور نہ کریں گی اور اجنبیوں کے متعلق اس کے شبہات پر اسے متوجہ نہ کریں گی تو اس کا شرمیلا پن خود بخود دور ہو جائے گا۔ یہ بھی ٹھیک نہیں ہے کہ تیار کیے بغیر بچہ کو اسکول میں یا اجنبیوں کے ساتھ تنہا چھوڑ دیا جائے۔ اس کی اپنی محفوظ چھوٹی سی روزمرہ کی دنیا سے ایک نئی دنیا میں زبردستی دھکیل دینا عقل مندی نہیں بلکہ احمقانہ فعل ہے۔ والدین سے جدائی کے اندیشے خواہ کتنے ہی طفلانہ اور بے بنیاد کیوں نہ ہوں، حقیقی ہوتے ہیں اور صرف اسی طرح دور ہو سکتے ہیں کہ اسے یقین دلا دیا جائے کہ یہ جدائی محض عارضی ہے اور یہ کہ وہ پھر ان کے پاس واپس آ جائے گا۔ ضرورت سے زیادہ حفاظت کی وجہ سے ایک دوسرا خطرہ ہوتا ہے۔ یہ بھی مضر ہی ہے، لیکن سادگی اور مستقل مزاجی کے ساتھ زبانی اور عملی طور پر یقین دہانی کہ اسے جلدی ہی ایک بڑی دنیا کا حصہ بننا ہے اور گھر کی اس چار دیواری سے باہر قدم نکالنا ہے، بچے پر اچھا اثر ڈال سکتی ہے۔ کسی قسم کی دھمکی اس کے احساس تحفظ کے لیے تباہ کن ثابت ہوتی ہے اس لیے اس سے پرہیز کیجیے۔ اکثر اوقات تنبیہ بھی، خواہ وہ کتنے ہی نیک ارادے سے کی جائے، خوف پیدا کرنے کا سبب ہو جاتی ہے۔ "دوڑو نہیں کبھی گر جاؤ گے"، "خیال رکھو، وہ کتا کاٹ نہ لے"، قسم کی باتیں اسے دوڑنے اور کتوں سے ڈرا دیں گی اور اس کو یقین دلا دیں گی کہ خوف بھی ایک ضروری احساس ہے۔

سب سے زیادہ ماں باپ کے لیے یہ ضروری ہے کہ اپنے خوف اور اندیشے کا اظہار بچہ پر نہ ہونے دیں۔ اگر بادل کے گرجنے کی وجہ سے ماں دوڑ کر اندر چلی جاتی ہے تو اس خوف کا اثر بچہ قبول کرے گا اور اس کی وجہ سے دہشت زدہ رہے۔ اگر آپ کے بچے کے چوٹ لگ جائے اور آپ اس کی وجہ سے گھبرا جائیں تو بچہ معمولی سی چوٹ پر بھی آسمان سر پر اٹھا لے گا۔ بچہ کے دماغ سے خوف دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ جس چیز سے وہ ڈرتا ہے اس کے متعلق اس کو کچھ ایسی باتیں بتلائیے، جس سے اس کے ذہن میں یہ بات جم جائے کہ اس سے خوشگوار اثرات بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ سب سے ضروری یہ بات ہے کہ اگر بچہ خوف کا معمولی سا بھی اظہار کرے تو سکون کے ساتھ اس کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے اور بچہ کو ایسا بڑھاوا اور اطمینان دلانا چاہیے جس کی اس کو اس وقت ضرورت ہے۔

دستی چھاپہ خانہ

ڈاکٹر شمس ڈھکیاوی

نسخہ دستی پریس نمبر(۱)

جلاٹین (انگریزی سریش)	پانی	شکر
ایک چھٹانک	۳ چھٹانک	۱ چھٹانک

نسخہ دستی پریس نمبر(۲)

گلیسرین	جلاٹین	پانی	زنک اوکسائڈ	ڈکسٹرین
۱۰ اونس	۵ اونس	۱۰ اونس	۱۔ اونس	۱۔ اونس

نسخہ سیاہی برائے دستی پریس

عمدہ جامنی رنگ	گلیسرین	میتھیلٹڈ اسپرٹ	تیزاب سرکہ	پانی
۱۔ اونس	۳۔ اونس	۳۔ اونس	½ تولہ	۲ چھٹانک

مندرجہ بالا مسالحہ کو جمانے کے لیے ایک بکس کی ضرورت ہے جس کی گہرائی ایک انچ سے کم نہ ہو اور لمبائی و چوڑائی آپ کی مرضی پر منحصر ہے۔ بکس لکڑی کا ہو تو بہتر ہے۔ اس کے اندر اس حصے میں جس میں مسالحہ بھرنا ہے ایک ٹین فٹ کرا دیا جائے، تاکہ مسالحہ لکڑی کی سطح سے نہ مل سکے، ورنہ بہتر یہی ہے کہ بکس ٹین کا ہو۔

اوپر دیے ہوئے دستی پریس کے دو نسخوں میں سے جس نسخہ سے مناسب سمجھیں، پریس بنا لیں۔

جلاٹین کو باریک توڑ لیجیے اور کم از کم بارہ گھنٹے پہلے پانی میں بھگو دیجیے۔ اب تھوڑے پانی میں چینی اور ڈکسٹرین حل کر لیجیے۔ اس کے بعد ایک کڑاہی چولہے پر رکھیے اور اس کے اندر ایک المونیم کا برتن ڈال لیجیے اور کڑاہی میں پانی بھر دیجیے۔ اب اس برتن میں جلاٹین پانی میں بھیگا ہوا ڈال دیجیے۔ بعد ازاں آگ جلانا شروع کیجیے یہاں تک کہ جلاٹین پگھل کر پانی میں حل ہو جائے۔ اس کے بعد ڈکسٹرین اور شکر ڈال دیجیے اور چلائیے۔ جب یہ بھی حل ہو جائے تو زنک اوکسائڈ ڈال دیجیے اور مذکورہ بکس میں اس طرح ڈالیے کہ سطح برابر ہو اور جھاگ نہ پیدا ہو، ورنہ سطح خراب ہو جائیگی اور چھپائی اچھی نہ ہوگی۔

اب پریس چھپائی کے لیے تیار ہے۔ اس میں چھپائی کے لیے ایک مخصوص قسم کی روشنائی کی ضرورت ہوتی ہے جس کا نسخہ اوپر دیا گیا ہے۔ مندرجہ بالا طریقہ سے تیار کریں۔ نسخہ نمبر ۱ میں صرف چینی (شکر) ہی شامل کرنا ہے بس وہ شامل کر کے جمائیں۔

ترکیب چھپائی

ایک چکنے کاغذ پر مندرجہ بالا سیاہی سے عبارت لکھیے۔ اس کے بعد اسپنج کا ایک ٹکڑا پانی میں بھگو کر پریس کی سطح کو معمولی سا نم کیجیے اور اس کاغذ کو اس طرح پریس پر رکھیے کہ عبارت والا حصہ پریس پر رہے اور سادہ حصہ اوپر کی طرف رہے۔ دو منٹ کے بعد آپ اس کاپی کو اتار لیجیے۔ اب آپ دیکھیں گے کہ تمام حروف پریس کی سطح پر آ چکے ہیں۔ اب کاغذ کو ذرا تی دے کر رکھیے اور ہاتھ یا رولر سے دبا کر اٹھا لیجیے۔ آپ کی مطلوبہ عبارت آ جائے گی۔ اس طرح آپ ۴۰ سے ۵۰ کاپی تک اتار سکتے ہیں۔ جب دیکھیں کہ کاپی ہلکی آ رہی ہے، تو اسپنج کو پانی میں بھگو کر سطح پر پھیریے حتیٰ کہ کندہ عبارت مٹ جائے۔ بعد ازاں دوسری کاپی لگائیے۔ جب آپ کام ختم کر چکیں تو مندرجہ بالا طریقہ سے عبارت مٹا کر پریس رکھ دیں، ورنہ خراب ہو جائیگا۔

ھدایات:۔

پریس میں کثرت استعمال سے گڑھے پڑ جاتے ہیں اور سطح ناہموار ہو جاتی ہے۔ ان گڑھوں میں پریس والا مسالحہ بھر کر درست کریں۔

پانی کی مقدار موسم پر منحصر ہے۔ مثلاً جاڑے کے موسم میں نصف تولہ پانی کم کیا جا سکتا ہے اور گرمی میں اتنا ہی بڑھایا جا سکتا ہے۔

کو بس ایک بوری جئی پر گزر کرنا پڑی۔ پر ابھی مصیبت کہاں ختم ہوئی تھی۔ کچھ دنوں بعد اسے یہ خرچ بھی کھلنے لگا اور اس نے حکم دیا کہ گھوڑے کو اصطبل سے باہر کر دیا جائے اور اسے اپنی قسمت پر چھوڑ دیا جائے۔

بدقسمت "صبا رفتار" کو اس بدسلوکی کی ہرگز امید نہ تھی۔ وہ بہت گھبرایا ہوا اور پریشان تھا۔ سردی کڑاکے کی پڑ رہی تھی اور برف گر رہی تھی وہ گھنٹوں یونہی حیران و پریشان اصطبل کے دروازے پر کھڑا رہا۔ جب بھوک نے بہت ستایا تو گردن اوپر اٹھا کر لڑکھڑاتا، قدم قدم پر ٹھوکریں کھاتا ایک طرف کو چل پڑا کہ شاید کہیں کچھ گھاس پھوس مل جائے اور اس سے وہ پیٹ کا دوزخ بھر لے۔

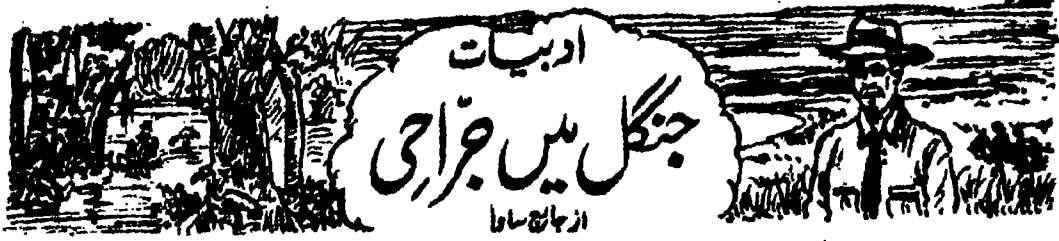
اس قصبہ میں جمہوریت کا راج تھا، یعنی عوام کی اپنی حکومت تھی۔ قصبے کے سب بالغ ممبر چوک میں جمع ہو جاتے اور آپس کے مشورے سے جس طرح طے کرتے اسی کے مطابق قصبے کا انتظام کرتے۔ اس چوک میں لکڑی کا ایک کھمبا کھڑا تھا۔ کھمبے میں ایک بڑا سا گھنٹہ لٹک رہا تھا۔ قصبے میں کسی کو کوئی بھی تکلیف پہنچتی تو وہ انصاف کی تلاش میں یہاں پہنچتا اور گھنٹہ بجاتا۔ گھنٹے کی آواز پر لوگ فوراً جمع ہوتے فریادی کی فریاد سنتے اور انصاف کے مطابق فیصلہ کرتے۔

اتفاق کی بات یہ اندھا گھوڑا چلتے چلتے اس چوک میں پہنچ گیا اور گھنٹے سے بندھی ہوئی رسی اس کے منہ میں آگئی۔ بھوک میں یہی غنیمت معلوم ہوئی۔ پر اس نے جوں ہی رسی کو اپنی طرف کھینچا۔ گھنٹہ بجنے لگا۔ گھنٹے کی آواز سنتے ہی لوگ جاگ اٹھے اور جلدی جلدی چوک کی طرف قدم بڑھانے لگے۔ وہ سوچ رہے تھے کہ کوئی ایسی ہی بات ہے جبھی تو ایسی کڑاکے کی سردی میں کوئی فریادی گھنٹہ بجا رہا ہے۔

مگر چوک میں پہنچے تو منظر ہی دوسرا تھا۔ انسان کی جگہ ایک گھوڑا کھڑا تھا۔ بھوک اور سردی سے نڈھال۔ غور سے دیکھا تو سب نے پہچان لیا۔ یہ تو وہی "صبا رفتار" تھا۔ سب سناٹے میں آگئے۔ قصبے کے سبھی لوگ اسے ہیرو کی حیثیت سے جانتے تھے۔ سب کو معلوم تھا کہ اس نے اپنے مالک کی جان بچائی تھی، انھیں وہ عہد بھی معلوم تھا جو سوداگر نے اس گھوڑے کے سلسلہ میں کیا تھا۔

سب نے تسلیم کیا کہ "صبا رفتار" فریادی ہے اور اسے گھنٹہ بجانے کا حق ہے۔ فوراً سوداگر کو جواب دہی کے لیے طلب کیا گیا۔ یہ بات واضح طور پر ثابت ہو گئی کہ یہ ناشکرگزاری اور احسان فراموشی کا مقدمہ ہے اور سب نے متفقہ طور پر فیصلہ دیا کہ سوداگر پوری پابندی کے ساتھ اپنا عہد پورا کرے۔ ایک شخص خاص طور پر اس بات کی نگرانی کے لیے مقرر کیا گیا کہ سوداگر آئندہ کوئی گڑبڑ نہ کرنے پائے۔

ختم شد

از جارج ساوا

لندن کے مشہور سرجن جارج ساوا سیاحت کو "مرضِ آوارہ گردی" سمجھتے ہیں۔ لیکن ان کا کہنا یہ ہے کہ وہ سیاحی اس لیے کرتے ہیں کہ غیر سیاح قسم کے لوگوں کو دوسرے ممالک کے بارے میں اپنے مشاہدات بتاسکیں چنانچہ انھوں نے براعظم جنوبی امریکہ کے ایک وسیع علاقے کا دورہ کیا۔ نہ صرف ایک سیاح کے نقطۂ نظر سے بلکہ ایک معالج کے نقطۂ نظر سے بھی۔ اسی لیے ذیل کے مضمون میں سرجری سے متعلق ایک دلچسپ واقعہ ملے گا۔ اس دورہ میں ایک خاتون ڈاکٹر میری گارڈنر نے سرجن موصوف کی کافی رہنمائی کی کیونکہ وہ پہلے سے ہی اپنے ایک طبی مشن پر جنوبی امریکہ کے علاقہ چاکو میں کام کر رہی ہیں۔

(ادارہ)

میری گارڈنر کے چھوٹے سے ہوائی جہاز میں جب چلانے میں انھیں بے انتہا کمال حاصل تھا، ہم لوگ پٹیاگونیا سے پیورٹو مانٹے کی سمت روانہ ہوئے لیکن بجائے پیورٹو مانٹے میں اترنے کے میری گارڈنر نے اپنا طیارہ شہر سے ہٹ کر ایک جنگلاتی علاقہ میں اتارا اور مسکرا کر کہنے لگیں "خوش آمدید میرا گھر آگیا!" مجھے کچھ حیرت ہوئی کیونکہ میں کبھی یہ سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ وہ ڈاکٹری کی پریکٹس ایسے وحشی علاقے میں کرسکتی ہیں۔ اس حیرت کا ایک سبب یہ بھی تھا کہ پیورٹو مانٹے وہاں سے بالکل قریب تھا اور میرے خیال میں انھیں وہیں رہنا چاہیے تھا۔

اسی خیال سے میں نے ان سے کہا بھی "تم یہاں تو پریکٹس نہ کرتی ہوگی؟"

"کیوں نہیں؟" میری گارڈنر نے فوراً جواب دیا اور پھر کہا "تم جانتے ہو کہ یہ پریکٹس میرا ذریعہ معاش نہیں۔ اس لیے مجھے یہاں رہنے اور کام کرنے میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ میں شہر کے قریب اس لیے رہتی ہوں کہ مجھے میری ضرورت کی چیزیں آسانی سے مل سکیں اور میرے قیام سے یہاں کے مقامی باشندوں کا فائدہ ہو۔ کھانا کھا کر آرام کرلو تو پھر تمھیں یہ علاقہ دکھاؤں گی۔"

لیکن اس وقت میں اتنا تھکا ہوا تھا کہ سیر کرنا میرے بس کا نہ تھا۔ کھانا کھا کر میں سوگیا اور بہت دیر تک سوتا رہا۔ آنکھ کھلی تو میری نے مجھے ایک چھوٹا سا دو منزلہ مکان دکھایا جو صاف ستھرا اور ایک اچھا خاصا اسپتال معلوم ہوتا تھا۔ اس میں مریضوں کے لیے دو بستر بھی تھے اور آپریشن کا ایک کمرہ بھی تھا جسے دیکھ کر میں نے حیرت سے پوچھا "کیا تم یہاں آپریشن بھی کرتی ہو؟"

میری نے جواب دیا "ہاں، کبھی کبھی معمولی آپریشن۔ کیونکہ میں سرجن ہونے کا دعویٰ نہیں کرتی۔ ہاں میرے اسسٹنٹ مانفری رگیز کو سرجری کا ضرور بڑا شوق ہے۔ لیکن وہ بھی یہاں کم آپریشن کرتے ہیں سرجری کے سنگین واقعات ہم لوگ پیورٹو مانٹے لے جاتے ہیں جہاں ایک بہت بڑا اسپتال ہے۔"

میں ان باتوں سے بہت متاثر ہوا اور میری سے پوچھا، "تمھارا اسسٹنٹ کہاں ہے؟" جواب ملا "کسی مریض کو دیکھنے گئے ہیں ریڈیو پر اس کی اطلاع ملی تھی۔ چنانچہ وہ فوراً وہاں چلے گئے۔"

یہاں پر یہ ایک عجیب بات تھی۔ آسٹریلیا میں بھی میں نے یہی دیکھا تھا۔ یہاں کے بڑے اور مہذب باشندوں کے پاس چھوٹے سائز کے ریڈیو ٹرانسمیٹر ہیں، جن کے ذریعہ وہ ڈاکٹروں کو بلا لیتے ہیں اور دوسرے ضروری کام بھی کرتے رہتے ہیں۔ ایسے عجیب علاقے میں میری مجھے ایک پراسرار عورت معلوم ہوئی جس نے بظاہر اپنا سارا عیش و آرام خدمتِ خلق کے لیے قربان کردیا تھا۔ میں سمجھ نہیں سکا کہ اس کے اس جذبے کے پیچھے کون سی قوت کام کر رہی ہے۔ لیکن یہ ایسی بات تھی کہ میں اس سے کھل کر پوچھ بھی نہیں سکتا تھا۔

خوش گوار ازدواجی زندگی اور بستر

کسی نے کہا تھا کہ "شادی کا اصل لطف شادی کرلینے میں نہیں بلکہ صرف اس کے تصور میں ہے" لیکن یہ باتیں ان لوگوں کی ہیں جو شادی کو برا سمجھ کر اس کی ذمہ داریوں سے الگ رہنا چاہتے ہیں اور صرف ایک غیر ذمہ دارانہ زندگی کو ہی مقصد حیات سمجھتے ہیں۔ آپ کو کب کن حالات میں شادی کرنی چاہیے؟ یہ ایک الگ سوال ہے۔ لیکن اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ عورت اس لیے پیدا کی گئی ہے کہ اس کے ساتھ جنسی تشدد کیا جائے، تو یہ بالکل غلط ہے۔ بعض "سوفسطائیت زدہ" لوگ شادی کو "قانونی عصمت فروشی" سمجھتے ہیں اور یہ کہہ کر وہ اس حقیقت پر پردہ ڈال دینا چاہتے ہیں کہ شادی وہ نہیں ہے جو عام طور سے آج ہم اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں، بلکہ تہذیبی ترقی ابھی اسے بہتر بنانے کی کوشش کر رہی ہے۔"

اصل میں عورت کو کم زور اور مجبور کہہ لینے کے بعد ہی سارا معاملہ بگڑ جاتا ہے اور ازدواجی زندگی کا راستہ ناہموار ہو جاتا ہے۔ بیوی ایک مرد کی زندگی میں کتنا اہم رول ادا کر سکتی ہے! یہ بہت کم لوگ جانتے ہیں۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ صرف جسمانی توانائی اور ان کی اچھی شکل و صورت ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنا سکتی ہے۔ یہ بات بہت پرانی ہے، مگر لوگ آج بھی اس سے لپٹے ہوئے ہیں۔ ذہنی ترقی میں مغربی ممالک کے لوگ ہم سے کہیں زیادہ آگے ہیں اور زندگی کو بہتر بنانے کی ہر ممکن جد و جہد کرتے ہیں، مگر وہاں بھی یہ مسئلہ ابھی تک حل نہیں ہو سکا ہے کہ زن و شوہر کے تعلقات کو کس طرح مضبوط بنایا جائے، تاکہ مرد و عورت کی زندگی بے مزہ نہ ہونے پائے اور کوئی شخص زندگی کی حقیقی لذتوں سے محروم ہو کر قومی ترقی کی راہ میں رکاوٹ نہ بن جائے۔

ابھی حال میں برطانی میڈیکل ایسوسی ایشن نے شادی کے موضوع پر ایک کتابچہ شائع کر کے کچھ نئی راہیں دکھائی ہیں اور کچھ نئے طریقے بتلائے ہیں۔ اس کتابچہ میں ڈاکٹر ایچ ہے۔ مانٹیگو لکھتے ہیں، "عورتیں مختصر مزاج اور پتھر کا دل رکھنے والے "تاناشاہ" جیسے مردوں سے تنگ آ گئی ہیں۔ انھیں ملائمت، توجہ، پیار اور محبت چاہیے۔ مختصر یہ کہ انھیں ایک "دہرا بستر" چاہیے، برطانوی طرز کا تنگ بستر نہیں تاکہ وہ مرد کے پہلو میں سکون سے سو سکیں اور اس کے پاس رہ کر اپنے آپ کو جذباتی ہیجان سے محفوظ کر سکیں۔" اسی کتابچہ میں ڈاکٹر جی کے۔ بلیمونٹ لکھتے ہیں، "ایک اچھا دہرا بستر جس پر میاں بیوی آرام سے سو سکیں، شادی کا بہت بڑا محافظ بن سکتا ہے۔" ڈاکٹر موصوف مزید کہتے ہیں، "اگر آپ ایک ہی بستر پہ نہ لیٹیں تو اس سے آپ کی جذبۂ محبت کا اظہار کرنے کی عادت چھوٹ جاتی ہے یہاں تک کہ رفتہ رفتہ آپ کے دل میں محبت باقی ہی نہیں رہتی۔"

ایسوسی ایشن مذکور کے رسالہ "فیملی ڈاکٹر" کے ایڈیٹر ڈاکٹر ای۔ ہارلے فلیک اسی کتابچہ میں لکھتے ہیں، "تمام زندگی خوش گوار ازدواجی تعلقات رکھنا ایک محنت طلب فن ہے۔" اسی سلسلے میں ڈاکٹر موصوف مزید کہتے ہیں، "جنسی ہم آہنگی کا مطلب یہ نہیں کہ جنسی تقاضے مشینی طور پر پورے ہوتے رہیں، بلکہ یہ محبت کی وہ معراج ہے جو اپنی تکمیل کے لیے جذباتی، روحانی اور ذہنی رفاقت چاہتی ہے۔" اگر آپ ایسا نہیں کرتے یا کرنے میں آپ اپنی کوئی تذلیل محسوس کرتے ہیں تو بلاشک و شبہ آپ ہی اپنی زندگی کو ناخوشگوار بنانے کے اخلاقی اور سماجی مجرم ہیں۔ بیوی کو تندرستی اور وجود کا کپڑا دے کر مطمئن و خوش رکھنے والے مرد اپنی ہی زندگی کے گلے میں ایک خطرناک پھندا ڈال دیتے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی یہ سوچا کہ آپ اپنی بیوی کی ضرورتوں کا کتنا خیال کرتے ہیں، اس کے جذبات کا کتنا احترام کرتے ہیں، اس کے پیار کا جواب کتنے پیار سے دیتے ہیں، اس کی تکالیف کو کتنا محسوس کرتے ہیں اور ان تکالیف کو دور کرنے کے لیے آپ کیا کرتے ہیں؟ سب سے بڑی بات یہ کہ آپ اپنی ازدواجی زندگی میں اسے کیا درجہ دیتے ہیں؟ بعض لوگوں کا اپنی بیویوں سے جی بھر جاتا ہے اور یہی وہ مقام ہوتا ہے جہاں ذمہ داری کا دامن ہاتھ سے چھوٹ جاتا ہے اور شادی کی تمام پچھلی رنگینیوں اور لطافتوں پر پانی پھر جاتا ہے اور انسان اخلاق کے اونچے زینے سے لڑھک کر نیچے آ جاتا ہے۔

دراصل شادی وہ لڈو نہیں کہ جسے کھانے والا بھی پچھتائے گا اور نہ کھانے والا بھی۔ بلکہ اس سے زندگی کا ایک نیا باب شروع ہوتا ہے اور جو لوگ اپنی ازدواجی زندگی کو کامیاب بنانا چاہتے ہیں ان کے لیے برطانی میڈیکل ایسوسی ایشن کی یہ تجویز یقیناً قابل توجہ ہو گی کہ میاں بیوی کا بستر دہرا ہونا چاہیے، تاکہ دن بھر کی تھکن اور ضروری و غیر ضروری مصروفیات کے بعد دونوں کو پیار بھرے جذبات ایک دوسرے میں گم ہو کر دونوں کو یک جان اور دونوں کے دل و دماغ ایک دوسرے کی محبت سے تقویت پا کر انھیں دنیا کے جھگڑوں سے دور لے جائیں۔ کسی حال میں آپ اپنی بیوی کو دکھ نہیں دینا چاہئے، بلکہ خود تحقیقی روش اور مصالحت سے کام لیجئے اور اگر کسی بات پر کوئی اختلاف ہو گیا ہو تو اس کے باوجود اسے سمیٹ کر لیٹیے تاکہ آپ اس کے ہوں اور وہ آپ کی۔ دوسرے دن آپ یقیناً حالات بدلے ہوئے پائیں گے۔

(۱) کنواروں کی بیویاں اور بڑھی عورتوں کے بچے ہمیشہ مکمل ہوتے ہیں۔

(نکولس کیمفرٹ)

(۲) بچے جب چھوٹے ہوتے ہیں تو ماں کو جھوڑتے ہیں اور بڑے ہوتے ہیں تو باپ کو۔

(انگریزی کہاوت)

(۳) بچوں کو ناقدوں کی نہیں نمونوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

(جوزف ہوبرٹ)

(۴) بچے اپنے والدین سے محبت کی شروعات کرتے ہیں۔ کچھ عرصے کے بعد انھیں پرکھتے ہیں لیکن یہ اتفاق ہی ہوتا ہے کہ وہ انھیں معاف بھی کر دیتے ہیں۔

(آسکر وائلڈ)

(۵) اکلوتا بیٹا کتے کی طرح ہوتا ہے اور اکلوتی بیٹی کتیا کی طرح۔

(اشیونیا کی کہاوت)

(۶) قرضے بچوں کی طرح ہوتے ہیں وہ جتنے چھوٹے ہوتے ہیں اتنا ہی زیادہ غل مچاتے ہیں۔

(اسپینی کہاوت)

(۷) شادی سے پہلے بچوں کی پرورش کے متعلق میرے چھے نظریات تھے۔ اب میرے چھے بچے ہیں اور کوئی نظریہ نہیں۔

(لارڈ رچسٹر)

(۸) اس میں تو شک ہو سکتا ہے کہ بچوں کی نگرانی کے لیے موزوں ترین کون لوگ ہوتے ہیں لیکن اس میں شک نہیں کہ والدین اس معاملے میں سب سے زیادہ بیکار ثابت ہوتے ہیں۔

(شا)

(۹) بچوں کے کان کشادہ اور زبانیں لمبی ہوتی ہیں۔

(ایچ۔ جی۔ سواہ)

(۱۰) جس میں ایک بدی ہو وہ دو بچوں کی پرورش کر سکتا ہے

(بنجامن فرینکلن)

(۱۱) بچے کو روزانہ ایک بار پیٹیے۔ سبب چاہے آپ کو معلوم نہ ہو، بچے کو ضرور معلوم ہوگا۔

(چینی کہاوت)

(۱۲) تعلق سے نفرت پیدا ہوتی ہے اور بچے بھی۔

(مارک ٹوئین)

(۱۳) جو بچے دیر میں پیدا ہوتے ہیں، جلدی یتیم ہو جاتے ہیں۔

(بنجامن فرینکلن)

(۱۴) بچہ ایسی مخلوق ہے، جس کی کوئی شکل نہ ہو، کوئی خاص عمر، جنس یا حالت نہ ہو۔ خاص طور پر دوسروں میں بے حد محبت یا نفرت کے جذبات پیدا کرے اور خود ہر جذبہ اور حس سے عاری ہو۔

(ایمبروس بیرس)

(۱۵) بچوں کو محض دیکھا جائے، سُنا نہ جائے۔

(انگریزی کہاوت)

(۱۶) جو بچہ باپ پر نہ جائے ماں کے لیے شرمندگی کا باعث ہوتا ہے۔

(فرانسیسی کہاوت)

(۱۷) لوگ اپنی اولاد کی بہ نسبت اپنے گھوڑوں اور کتوں کی نسل کی طرف زیادہ توجہ کرتے ہیں۔

(ولیم پین)

(۱۸) بچہ چپ رہنے کے مقابلے میں بولنا جلد سیکھ لیتا ہے۔

(ناروے کی کہاوت)

ابھی میں ان ہی خیالات میں مستغرق تھا کہ ایک کار کی آواز سنائی دی۔ میری تیزی سے باہر جاتی ہوئی بولی۔ "شاید راڈری گریز آ گئے۔" میں بھی ان کے ساتھ باہر نکلا۔ باہر ایک بڑی سی کار کھڑی تھی۔ اسکے پاس تین آدمی کھڑے ہوئے تیزی سے چینی لہجہ میں ہسپانوی زبان بول رہے تھے۔ ان میں سے ایک شخص نے مسکرا کر میری کی طرف دیکھا اور حیرت سے مجھے تکنے لگا۔ وہ شخص لمبے قد کا اور تقریباً تیس سال کی عمر کا تھا۔ میری نے مختصر سی گفتگو اس سے کی اور پھر مجھ سے اس کا تعارف کراتی ہوئی بولیں "یہ ہیں ڈاکٹر راڈری گریز" ڈاکٹر راڈری گریز نے احترام سے اپنا سر جھکایا اور کہا "میں آپکے لکچر پڑھ چکا ہوں۔" یہ سن کر دل ہی دل میں خوش ہوا۔

میری نے مجھے بتایا کہ راڈری گریز اپنے ساتھ ایک کیس لائے ہیں۔ وہ ایک گلہ بان ہے جس کا ایک بازو کسی حادثہ میں بری طرح زخمی ہو گیا ہے۔ میری نے مزید کہا "میں سوچ رہی ہوں کہ کیا آپ اسے دیکھنے کی زحمت گوارا کریں گے۔" میں نے کہا "کیوں نہیں۔ حالانکہ یہ کوئی مشکل کیس نہیں ہے۔ اس کا جراحی علاج کرنا پڑے گا تاکہ ہڈی ٹھیک بیٹھ جائے اور زخم کی گندگی صاف ہو جائے۔"

میری نے کہا "ہاں اس قسم کے کیس ہم عام طور سے پیدرٹا ملنیٹی بھیج دیتے ہیں۔ لیکن اس سلسلے میں آپ سے زیادہ کہنا آپکو تکلیف دینے کے مترادف ہوگا۔" یہ سن کر میں مسکرایا اور کہا "تمہارا مطلب ہے کہ میں آپریشن کروں۔ بے شک میں تمہاری خواہش پوری کروں گا لیکن خیال رہے کہ میرے پاس جعلی کی کوئی طبی ڈگری نہیں ہے۔"

میری ہنس پڑی اور کہنے لگی "میں نہیں سمجھتی کہ ہمیں اس کام میں بہت محتاط رہنا چاہیے۔ پرانے زمانے میں تو کوئی بھی شخص ایک تیز چاقو اور اپنے مضبوط اعصاب کی مدد سے جراح بن جاتا تھا اور اسے بہت کامیاب سرجن سمجھا جاتا تھا۔"

اس تصور پر میں چونک پڑا۔ لیکن اس وقت میرے سامنے کوئی مشکل کیس نہیں تھا۔ میرے پیچھے میری کا اسپتال کافی تھا جس میں الیکٹرک پاور پلانٹ کی مدد سے بجلی کی روشنی بھی تھی اور میری و راڈری گریز "اسسٹنٹ" کا بخوبی کام انجام دے سکتے تھے۔ مگر میں یہ سوچ رہا تھا کہ میری ایسے کیس شہر کیوں بھیج دیتی ہے اور اپنے اسپتال میں خود آپریشن کیوں نہیں کرتی۔

میری جیسے سمجھ گئی کہ میں کیا سوچ رہا ہوں اور خود ہی کہنے لگی، "میں اور راڈری گریز خود آپریشن کر دیتے لیکن کچھ عرصہ پہلے ہم لوگوں کے ساتھ ایک خطرناک واقعہ ہو چکا ہے اور وہ یہ کہ ایک شخص کا میں نے اور راڈری گریز نے آپریشن کیا اور اتفاق سے وہ مر گیا جس پر شہر میں کہرام مچ گیا تھا۔ اس واقعہ کے بعد سے ایسے سارے کیس ہم شہر کے ہسپتال میں بھیج دیتے ہیں۔ اور اس وقت دوسری وجہ آپریشن نہ کرنے کی یہ بھی ہے کہ میں آپ کو آپریشن کرتا ہوا دیکھنا چاہتی ہوں، تاکہ شاید آپ سے کچھ سیکھ سکوں۔"

میں نے قہقہہ لگاتے ہوئے کہا "بھلا اس آپریشن سے کیا نئی بات سیکھو گی۔ اتنا تو تم پہلے سے ہی جانتی ہو گی۔" میری نے کہا "آپ نہیں جانتے۔ جو بات آپ کو آسان معلوم ہو رہی ہے وہ ضروری نہیں کہ ہمیں پہلے سے معلوم ہو۔ ہم یقیناً آپ سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔"

آخرکار مجھے آپریشن کرنا پڑا۔ میں سمجھتا ہوں کہ وہ میری زندگی میں پہلا واقعہ تھا جب ایک چھوٹے سے اسپتال میں مجھے وہ آپریشن کرنا پڑا۔ اس کیس میں کوئی ایسی بات نہیں تھی کہ جس کا ذکر کیا جائے البتہ یہ بات ضرور ہے کہ لندن یا پیرس کے اسپتال میں یہ آپریشن اتنی آسانی سے نہیں کیا جا سکتا تھا۔ وہاں تو نہ جانے کتنے آلات کی ضرورت پڑتی اور نہ جانے کتنے لوازمات مہیا کرنے پڑتے۔ لیکن میری کے اسپتال میں یہ آپریشن بلا کسی خاص انتظام کے ہو گیا اور میرے خیال میں جنوبی امریکہ کے اس تعلیم و تہذیب سے بے بہرہ علاقے میں میری بہت بڑا کام کر رہی ہے۔

میری کو اس بات کی شرمندگی تھی کہ اس نے کیوں مجھ سے آپریشن کرایا جسے میں نے بھانپ لیا اور میرے کچھ کہنے سے پہلے ہی وہ بول اٹھی، "میں کن الفاظ میں معذرت کروں۔" میں نے جواب دیا "یہ تو کوئی بات نہیں۔ اس سے مجھے جراحت کا ایک نیا تجربہ ہوا ہے۔" وہ پھر بولی "خیر ہم لوگ کل تفریح کے لیے چلیں گے۔" اور میں سر ہلاتے ہوئے دل ہی دل میں سوچنے لگا کہ جانے وہ کس قسم کی تفریح ہوگی۔

تجاویز اجلاس ورکنگ کمیٹی آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس منعقدہ ۲ جون ۵۷ء

۱۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ مدھیہ پردیش یونانی طبی کانفرنس کے دعوت نامہ کو جو کانفرنس کا سالانہ اجلاس برہان پور میں منعقد کرنے کے سلسلہ میں موصول ہوا ہے، منظور کرتا ہے اور اجلاس کی تاریخیں حسب ضرورت و حالات مقرر کرنے کا اختیار مدھیہ پردیش یونانی طبی کانفرنس اور اس کی قائم کردہ استقبالیہ کمیٹی کو دیتا ہے کہ وہ اپنی سہولت کے لحاظ سے تاریخوں کا تعین کر کے کانفرنس کے صدر دفتر کو اطلاع دے اور جنرل سکریٹری صاحب کانفرنس حسب ضابطہ دعوت نامہ جاری کر دیں۔

۲۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ اس بات پر اطمینان اور خوشی کا اظہار کرتا ہے کہ اطباء بمبئی نے متحد ہو کر کانفرنس کی باقاعدہ ابتدائی ممبر سازی کے بعد مرکز کی شاخ بمبئی پراونشل یونانی طبی کانفرنس کے نام سے قائم کر لی ہے اور تمام اطباء بمبئی کو اس کا ممبر بنا لیا ہے اور صوبہ کے تمام مقامات میں اضلاعی و مقامی کمیٹیاں قائم کی جا رہی ہیں۔ یہ جلسہ پراونشل یونانی طبی کانفرنس بمبئی کے الحاق کو باقاعدہ منظور کرتا ہے اور امید کرتا ہے کہ صوبہ بمبئی میں کانفرنس کی تنظیم جلد سے جلد مکمل ہو جائے گی۔

۳۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی یہ طے کرتی ہے کہ آئندہ صوبوں، ضلعوں یا تحصیلوں میں جو بھی نئے ممبروں کی بھرتی یا پرانے ممبروں کی تجدید کی جائے وہ محض آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے فارموں پر ہی کی جائے اور ان فارموں پر بھرتی ہونے والے ممبروں کی مقامی، تحصیل، ضلع یا صوبہ کمیٹیوں کا نام آل انڈیا طبی کانفرنس کی برانچوں کے طور پر ہو۔ کوئی دوسرا متوازی نام ہرگز نہ رکھا جائے اور جو فیس آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے قواعد ضوابط کے مطابق اکٹھی ہوگی وہ حسب قاعدہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس اور ماتحت کمیٹیوں میں تقسیم ہوگی۔ کسی دوسری متوازی کمیٹی کے نام سے کوئی چندہ یا فیس جمع نہیں کیا جائیگا۔

۴۔ کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ انتہائی افسوس کے ساتھ اس بات کا اظہار کرتا ہے کہ ترمیم شدہ قواعد و ضوابط کے مطابق ابتدائی ممبر سازی مقامی اضلاعی اور صوبائی کمیٹیوں کی از سر نو تشکیل کا کام صدر کانفرنس کے اعلان کے مطابق مئی ۵۶ء سے شروع ہو چکا ہے جس کو پورا ایک سال ہو گیا، لیکن ابھی تک تمام صوبوں میں یہ کام مکمل نہیں ہوا۔ اب جبکہ کانفرنس کے سالانہ اجلاس کی تاریخوں کا تعین ہو چکا ہے، قواعد و ضوابط کی دفعہ ۹ کے مطابق آل انڈیا کانفرنس کے ممبران کا انتخاب جلد سے جلد ہونا چاہیے تاکہ آل انڈیا کانفرنس کمیٹی کے ممبران کو اجلاس سے تین ماہ قبل دعوت نامہ جاری کیا جا سکے اور آل انڈیا کانفرنس ممبران کا انتخاب اسی وقت ہو سکتا ہے جبکہ کانفرنس کی دفعہ ۸ کے مطابق ابتدائی ممبر سازی کے بعد مقامی اضلاعی کمیٹیاں قائم ہو کر ضلعوں سے منتخبہ ممبران پر صوبائی کمیٹیاں بن جائیں، لہٰذا یہ جلسہ طے کرتا ہے کہ جلد سے جلد تمام صوبوں میں ابتدائی ممبر سازی کے بعد مقامی ضلاعی اور صوبائی کمیٹیاں قائم کر کے آل انڈیا کانفرنس کے ممبران کا انتخاب کر لیا جائے اور آل انڈیا کے منتخبہ ممبران کی اطلاع کانفرنس کے مرکزی دفتر دہلی میں بھیجدی جائے تاکہ آل انڈیا کانفرنس ممبران کے نام باضابطہ سالانہ اجلاس کے دعوت نامے جاری کیے جا سکیں۔

۵۔ کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ طے کرتا ہے کہ اگر ۱۵ ستمبر تک تمام صوبوں سے دفعہ ۹ کے مطابق آل انڈیا کانفرنس کمیٹی کے ممبران کے نام پورے منتخب ہو کر نہ آئیں تو دفعہ ۹ ضمن (ب) کے مطابق ممبران کے انتخاب کا اختیار ورکنگ کمیٹی جناب صدر صاحب کانفرنس کو دیتی ہے کہ وہ ہر صوبہ سے کارکن اور مشاہیر اطباء کا انتخاب فرما کر سالانہ اجلاس کے دعوت نامے بھجوا دیں۔

۶۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ اس بات پر انتہائی افسوس کا اظہار کرتا ہے کہ حکومت ہند کے محکمہ خوراک نے ایک عرصہ سے دیسی دواخانوں کو دیسی شربت بنانے کے سلسلہ میں طرح طرح کی پابندیاں عائد کر کے انہیں پریشان کر رکھا ہے اور دیسی شربت جو یونانی سسٹم کے لحاظ سے صدیوں سے رائج ہیں انہیں روکنے کی طرح طرح کی تدبیریں کر رہا ہے۔ منجملہ اس کے ایک یہ بھی پابندی ناقابل برداشت ہے کہ گورنمنٹ ہند کے رجسٹریشن ایکٹ کے ماتحت رجسٹرڈ شدہ شربتوں پر سادہ لیبل لگانے کی پابندی عائد کی جا رہی ہے اور ان شربتوں میں جو پھل پھول پڑتے ہیں، ان کی تصویریں لیبلوں پر چھاپنے سے روکا جا رہا ہے۔ اس طرح کی کارروائیاں دیسی دواخانوں اور دیسی طریقہ علاج کے لیے مضر اور تکلیف دہ ہیں، لہٰذا آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ گورنمنٹ ہند اور خصوصاً اس کے محکمہ خوراک سے مطالبہ کرتا ہے کہ اس طرح کی پابندیاں دور کی جائیں اور دیسی دواخانوں کو اس پابندی سے مستثنیٰ کیا جائے نیز وزارت صحت حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ ہمارے حقوق کی حفاظت کرے۔

۷۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ حکومت یوپی سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ اپنے اس وعدہ کو پورا کرے جو اس نے یونانی اسٹیٹ طبیہ کالج لکھنؤ کو بند کرتے وقت یہ کہا تھا کہ لکھنؤ یونیورسٹی میں یونانی و آیورویدک تعلیم کا انتظام کر دیا جائے گا، مگر ہمارے لیے یہ انتہائی تکلیف دہ ہے کہ اس نے آیورویدک کا انتظام کیا، لیکن یونانی تعلیم کو قطعاً نظر انداز کر دیا، حتیٰ کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے پاس کردہ ریزولیوشن کا جواب تک دینا گوارا نہ کیا۔ اب ہم امید کرتے ہیں کہ حکومت یوپی اپنے وعدہ کو ایفا کرنے کی طرف فوری توجہ مبذول کرے گی۔

۸۔ آل انڈیا میڈیکل کانفرنس منعقدہ ٹریونڈرم ۳۰ دسمبر ۵۶ء کے اجلاس نے گورنمنٹ ہند سے مطالبہ کیا ہے کہ آیورویدک اینڈ یونانی پریکٹیشنرز کو ماڈرن ڈرگس (انٹی بایوٹکس سلفا ڈرگس وغیرہ) کے استعمال سے قانوناً روک دیا جائے۔ ڈاکٹروں کی جانب سے اس قسم کا مطالبہ نہ صرف غیر مناسب اور تنگ نظرانہ ہے بلکہ سراسر ہمارے حقوق میں مداخلت ہے اس لیے ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ ڈاکٹروں کے اس مطالبہ کی مذمت کرتے ہوئے مطالبہ کرتا ہے کہ گورنمنٹ اطباء کے حقوق کی مناسب حفاظت کرے۔

۹۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ گورنمنٹ پنجاب و پنجاب طبی بورڈ سے پُرزور سفارش کرتا ہے کہ پیپسو کے پنجاب میں ادغام کے بعد ایک بار آخری مرتبہ ان طبیبوں کو رجسٹرڈ یا ان لسٹ ہونے کا موقع دے جو کسی وجہ سے پہلی میعاد سے فائدہ نہیں اٹھا سکے۔

۱۰۔ ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ گورنمنٹ پنجاب سے مطالبہ کرتا ہے کہ رجسٹرڈ اطباء و ویدحضرات سے بار بار سالانہ رینول فیس نہ لے، بلکہ حسب وعدہ ایک مرتبہ پچیس روپے لیکر دائمی رجسٹریشن عطا کرے۔ اس کے لیے موجودہ رجسٹریشن ایکٹ میں پنجاب اسمبلی مناسب ترمیم کر کے اطباء میں بڑھتی ہوئی تشویش کو جلد سے جلد دور کرے۔

انفلوائنزا پر ایک اہم اور بنیادی بیان

طبِ یونانی کی گزشتہ اور موجودہ خدمات

چند ہفتے پہلے جب مدراس سے انفلوائنزا کی خبریں آئیں، تو ہم میں سے وہ لوگ جو پچاس ساٹھ یا اس سے زیادہ عمر والے ہیں، خاصے پریشان ہوئے، کیونکہ ۱۹۱۸ء کی ہولناک وبا یا انفلوائنزا کا نقشہ اُن کی نظروں میں پھر گیا تھا اور پھر جب دہلی میں انفلوائنزا کا ورود تین ہفتے پہلے ہوا، تو دہلی کے معمّرین کو وہ ہولناکیاں جو اس مرض نے اس شہر پر ۱۹۱۸ء میں نازل کی تھیں، یاد آگئیں، بلکہ اس جدوجہد کا نقشہ بھی اُن کے حافظہ میں تازہ ہو گیا جو قدیم طبیبوں اور خصوصاً طبِ یونانی نے اور اس کے علم برداروں نے بنایا تھا اور کامیاب ہوئے تھے۔

۱۹۱۸ء کی جدوجہد

اس جدوجہد کی روحِ رواں مشہور محبِ وطن اور ماہرِ فن مسیح الملک حکیم اجمل خاں تھے جنہوں نے ایک انجمنِ خدام (سرونٹس سوسائٹی) کے ذریعہ پورے شہر دہلی کو حلقوں میں تقسیم کر کے مختلف کمیٹیوں کے ذریعہ علاج معالجہ کا بے مثال انتظام کیا تھا۔ ان کمیٹیوں میں ڈاکٹر انصاری اور ڈاکٹر عبد الرحمٰن جیسے ماہرینِ طبِ جدید بھی شامل تھے۔ اس وقت یہ بات مشہور ہو گئی تھی، کہ جس نے طبِ یونانی کا جوشاندہ پی لیا، وہ بچ گیا اور جو اس سے محروم رہا، وہ زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھا۔ جوشاندے کے مشہور اجزا اس وقت ختم ہو گئے تھے اور بڑی قیمتوں میں بھی حاصل نہیں ہوتے تھے۔

طبِ جدید ۱۹۱۸ء میں جس طرح وبائے انفلوائنزا کے معاملہ میں بے بس تھی، اس طرح اسے اس زمانہ میں بے بس نہیں ہونا چاہیے تھا، کیونکہ اس کے اسلحہ خانہ میں اینٹی بایوٹکوں نئے نئے ہتھیار ہیں، جن کو اس کے علم بردار موقع بے موقع استعمال کرتے رہتے ہیں اور اس استعمال کے خلاف اکثر ان ہی میں سے تنبیہات جاری کرتے رہتے ہیں۔ لیکن جہاں تک انفلوائنزا کے علاج کا تعلق ہے، طبِ جدید اب بھی بے بس ثابت ہوئی اور علاماتی علاج کے سہارے اس نے اپنے وقار کو سنبھالے رکھا۔

وبائیں اور طبِ قدیم

وباؤں کے متعلق جہاں تک قدیم طبیبوں کا تعلق ہے، وہ انھیں ہواؤں کی خرابی کا نتیجہ قرار دیتے ہیں۔ زمین کے بعض حصوں میں جو موادِ عفنہ پیدا ہوتے رہتے ہیں اور ان کے بخارات نکل کر جو ہوا میں شامل ہوتے رہتے ہیں، جسمِ انسان میں مختلف تغیرات پیدا کرتے ہیں اور غیر معمولی موادِ عفنہ غیر معمولی امراض کی پیدائش کا سبب ہوتے ہیں۔ جہاں تک سائنٹفک تصریح کا تعلق ہے، وہ آج بھی صحیح ہے اور ڈاکٹر نارمن پیری بائیو کیمسٹ کی موجودہ [illegible]

وبا کی یہی تصریح کر سکتے کہ یہ جوہری آزمائشوں کے "فال آؤٹ" کا نتیجہ ہو سکتی ہیں اور اس سے جراثیم اور وائرسوں میں نوعی تبدیلی ہو سکتی ہے اور نئی قسم کی مخلوق ظاہر ہو سکتی ہے۔

وبا کے علاج کے سلسلہ میں قدیم طبیبوں کی تصریح یہ ہے کہ ہواؤں کو صاف کیا جائے اور مریض میں مدافعت کی قوت طبیعت مدبّرہ بدن کو مدد پہنچا کر پیدا کی جائے۔ غرضیکہ طبِ جدید میں بھی کیا اس سے زیادہ واضح اصول وبا کے مقابلہ کے لیے پیش کیے جا سکتے ہیں؟

طبیعت مدبّرہ بدن، امزجوں کی تقسیم وغیرہ وغیرہ دوسری چیزیں اب سائیکوسومیٹک اور سائیکوتھیراپی وغیرہ علومِ علاج کے راستے پھر ہمارے پاس واپس آرہی ہیں، اس لیے ان پر ناک بھوں چڑھانے کی ضرورت نہیں ہے۔

ہم علم الجراثیم اور علم وائرس کے قائل ہیں اور ان علوم نے عام علاج و حفظانِ صحت کے جو نئے راستے کھولے ہیں، اُن کے مداح ہیں، لیکن جب علوم نوعِ انسان کی مصیبت کے وقت کام میں نہ آئیں اور اُن کی دسترس سے بھی باہر ہو جائے، تو افسوس ہی ہوتا ہے۔ کیا یہ افسوسناک منظر نہیں ہے کہ پورے ایشیا میں کروڑوں افراد انفلوائنزا کا شکار ہوتے جا رہے ہیں، لیکن وائرولوجی کا فیصلہ اب کہیں جا کر صادر ہوا ہے کہ وہ A Singapore 1/57 وائرس ہیں، جو اس وبا کا سبب ہیں۔ اب ان وائرسوں کو ویکسین بنانے کے لیے مہیا کیا جا رہا ہے۔

ویکسی نیشن اور وبا

تنقیح و ویکسی نیشن کا مسئلہ ویسے بھی ماہرین کے درمیان نزاعی ہے، لیکن اگر اس کے حق میں ہی ہم فیصلہ صادر کریں اور "تا تریاق از عراق آوردہ شود مار گزیدہ مردہ شود" کی مثل کو نظر انداز بھی کر دیں، پھر بھی ہم یہ دریافت کرنے کا حق رکھتے ہیں کہ انفلوائنزا کی ویکسین اگر پہلے سے تیار بھی ہوتی، تو عملاً ہندوستان کو کیا فائدہ پہنچتا؟ اس کے علاوہ اینٹی انفلوائنزا ویکسین کے متعلق جب یہ حقائق ہمارے سامنے ہوں کہ اس کا اثر استعمال کے بعد تیسرے دن ہوتا ہے اور یہ کہ ایک مہینے کے اندر اندر اس کا اثر زائل ہو جاتا ہے اور دوبارہ ٹیکے کی ضرورت ہوتی ہے، تو اس وبا میں ویکسی نیشن تقریباً بیکار ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کیا ہمارے ذرائع ایسے وسیع اور مکمل ہیں کہ ملک کے ۳۸ کروڑ باشندوں کو ٹیکہ لگا دیا جاتا، یا کم سے کم دہلی کی ۲۰ لاکھ آبادی کے ساتھ امتیازی سلوک روا رکھنے کا فیصلہ کیا جاتا، تو کیا اس کو عملی شکل بھی دی جا سکتی تھی؟

ہمارے علم و مشاہدہ میں ان باتوں کا جواب نفی میں ہے۔ ہندوستان جیسے وسیع آبادی اور محدود ذرائع کے ملک میں تو یہ جواب مدتوں نفی ہی میں رہے گا اور یہ بھی ممکن ہے

انفیوزا

انفلوائنزا سے بچاؤ اور آرام کے لیے

انفیوزا دیسی دواؤں کا ایک جدید مرکب ہے۔ اس مرکب کے جو اصل مفردات ۱۹۱۸ء کے وبائے انفلوائنزا میں دوائی علاج اور اُن کے تجربات کا حاصل ہیں، جنھیں ہمدرد دواخانہ میں ریکارڈ کر لیا گیا تھا اور ان پر کبھی کبھی غور کیا جاتا رہا اور ہمدرد مطب میں یہ مفردات مختلف طریقوں سے نزلہ زکام کی مختلف حالتوں میں استعمال ہوتے رہے ہیں اور ہمیشہ مفید ثابت ہوئے ہیں۔

ہمدرد کی ریسرچ لیبوریٹری بھی ان مفرد دواؤں پر کام کرتی رہی اور ان سے ایک ایسا مرکب تیار کرنے کی کوشش کرتی رہی جو اُن کے مؤثر اجزا کو زیادہ سے زیادہ مفید اور محفوظ رکھ سکے۔ مفردات میں دارچینی، قرنفل اور اجوائن ایسے اجزا تھے، جن کو اگر بتلائے ہوئے پرانے طریقوں سے جوش دے کر استعمال کیا جائے تو اُن کے اُڑنے والے تیل ضائع ہو جاتے ہیں اور مریض کو پورا فائدہ نہیں پہنچتا۔ اسی طرح دوسرے مفردات صمغ عربی، ملیٹھی اور نوسادر کے تناسب قائم کرنے کا مسئلہ تھا، جسے اب ہماری لیبوریٹری نے حل کر لیا ہے اور کسی مرکب کو عمومی استعمال کے لیے پیش کرنے میں دواسازی کی جو فنی دقتیں پیش آتی ہیں، اُن پر عبور حاصل کر لیا ہے۔ اسی لیے ہم انفیوزا کو بڑے اعتماد کے ساتھ پیش کر رہے ہیں، جس کے پس منظر میں قدیم قیمتی تجربات اور نئی ٹیکنک دونوں دوش بدوش موجود ہیں۔

انفیوزا کے اجزا اور ان کی فارماکولوجی

روغن دارچینی: دافعِ ریاح اور جراثیم کش ہے۔ اس کا استعمال زکام اور انفلوائنزا کے علاج میں ہوتا ہے۔

روغن قرنفل: جراثیم کش اور دافعِ تشنج ہے۔ ریاح کو دفع کرتا ہے۔ برانکائٹس کے لیے مفید ہے۔

اسپرٹ کلوروفارم: جسم میں گرمی کا احساس پیدا کرتی ہے اور دافعِ ریاح ہے۔

ستِ اجوائن: آنتوں کے جراثیم کے لیے مہلک ہے۔ بہنے والے نزلہ میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

سوڈا اسلی سلاس: مؤثر دافعِ بخار، مسکّن اور پسینہ آور ہے۔

نوسادر: بلغم کو خارج کرتا ہے اور پسینہ آور ہے اور ہوائی نالیوں کی رطوبت کو خارج کرتا ہے۔

رُبِّ اصل السوس: مُسکّن ہے۔ بلغم خارج کرتا ہے۔ کھانسی اور برانکائٹس میں مفید ہے۔

صمغ عربی مصفّٰی: مُسکّن ہے اور ہوائی نالیوں کو قوت دیتا ہے۔

استعمال انفیوزا کی ایک خوراک ایک تولہ یا تقریباً چائے کے ڈھائی چمچے ہے۔ ایک خوراک کو تین چھٹانک تیز گرم پانی میں اچھی طرح ملا کر پیا جائے۔ حفظ ماتقدم کے طور پر رات کے وقت انفیوزا کی ایک خوراک پینی چاہیے۔ انفلوائنزا کا حملہ ہونے پر روزانہ دو یا تین خوراکیں تک صبح، دوپہر اور رات کو سوتے وقت استعمال کرنی چاہئیں۔ اگر قبض کی شکایت ہو تو انفیوزا کے ساتھ قرص ملیّن جیسی کوئی ہلکی قبض کشا دوا بھی استعمال کی جائے۔

انفیوزا بدذائقہ دوا نہیں ہے، لیکن خوش ذائقہ بنانے کے لیے گرم پانی میں قدرے چینی ملائی جا سکتی ہے۔

بچّوں کو آدھی خوراک اور دودھ پیتے بچّوں کو چوتھائی خوراک اوپر کی ہدایتوں کے مطابق دینی چاہیے۔

پیش کش: انفیوزا کی دس خوراک، چار اونس والی شیشی میں پیش کی جاتی ہے۔

فارمولا

(انفیوزا ڈھائی تولے میں)

روغن دارچینی	۱٫۸ بوند	نوسادر	۱۰٫۵۰ گرین
روغن قرنفل	۱٫۸ بوند	ربّ اصل السوس	۴۰٫۵۰ گرین
اسپرٹ کلوروفارم	۳۳٫۳ بوند	صمغ عربی مصفّٰی	۵۰٫۵۰ گرین
ست اجوائن	۱۰٫۵ گرین	آب مقطر	۸٫۶ ڈرام
سوڈا اسلی سلاس	۳۳٫۳ گرین		

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ہمدرد صحت جولائی ۶۵ء

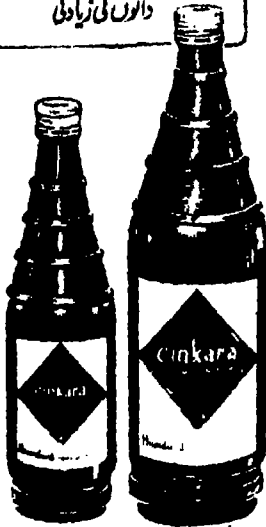
انفلوائنزا کے بعد کی کمزوری کو باقی رہنے نہ دیجیے!

- انفلوائنزا کا وائرس معمولی حملہ میں بھی جسم کے تمام اہم نظاموں پر خراب اثر چھوڑ جاتا ہے۔
- مریض کی قوتِ مدافعت بہت کمزور ہو جاتی ہے اور وہ کسی بھی حملہ کی تاب نہیں لا سکتا۔
- آنے والے موسم میں ملیریا، ہیضہ اور خود انفلوائنزا یا معمولی نزلہ زکام سے اپنی حفاظت "سنکارا" سے کیجیے۔

انفلوائنزا کے بعد کے اثرات

نظامِ تنفس پر:
معمولی نزلہ زکام، کھانسی، گلے کے امراض

نظامِ عصبی پر:
ضعفِ دماغ، کام میں دل نہ لگنا، درد کمر، نیند کی کمی، دردِ سر، چکر، چڑچڑاپن

نظامِ ہضم پر:
بھوک بند ہو جانا، قبض، اپھارا

خون:
خون میں سرخ دانوں کی کمی اور سفید دانوں کی زیادتی

سنکارا کے اجزاءِ ترکیبی

عام کمزوری: حیاتین الف، د، ب۱، ب۲، نیایسنا مائڈ، ج، بال چھڑ، صندل سفید۔
مقویاتِ نظامِ تنفس: تلسی، دارچینی، الائچی۔
مقویاتِ نظامِ عصبی: اگر، کیلسیم گلیسروفاسفیٹ، سوڈیم گلیسروفاسفیٹ
مقویاتِ نظامِ ہضم: تیز پات، چھڑیلہ، دارچینی، دھنیا، کپور کچری، گلاب، ناگر موتھہ۔
مقویاتِ خون: فولک ایسڈ۔
جراثیم کش: تلسی، لونگ۔

سنکارا ہر موسم کے لیے اور خاندان بھر کے لیے ٹانک

اپنے قریبی اسٹاکسٹ سے سنکارا اور اس کا لٹریچر طلب فرمایئے

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ذاہر ہو جیسے ترقی یافتہ ممالک بھی وباؤں کے معاملہ میں بے بس ہی رہتے ہیں اور موجودہ وائرس نے ابھی پنپتے پنپتے کوئی اور شکل (STRAIN) نہ اختیار کرلے اور نئے وائرس کی ویکسین تیار ہوتے ہوتے وہاں کی آبادی وبا کی گرفت میں آچکی ہو۔

وباؤں سے مقابلہ کرنے میں اہم اصول ہمارے خیال میں مدتوں تک وہی رہیں گے جو قدیم طبیبوں نے بتائے ہیں اور جن کے طب جدید کے علم بردار بھی قائل ہیں۔ دہلی کی موجودہ وبائے انفلوائنزا کا مقابلہ کرنے میں انہیں بھی وہی کرنا پڑا جو قدیم طبیبوں کے علم برداروں نے کیا اور چونکہ قدیم طبیبوں کے غریب علم برداروں کو جنیوا یا لندن سے اینٹی فلو ویکسین کی آمد کا انتظار بھی نہیں تھا، اس لیے انھوں نے اپنی بساط سے زیادہ ہی ہاتھ پیر مارے اور اہل دہلی کی خدمت کی۔ انسانی مصیبتوں کے یہ موقعے خود نمائی کے نہیں ہوتے، لیکن اگر کسی طرف سے کسی کی خدمات کو نظر انداز کرنے کا وطیرہ اختیار کیا جائے، تو اس کی مذمت ہونی چاہیے۔

موجودہ وبار اور دیسی طبیب

ہم دہلی کی انفلوائنزا کمیٹی کی خدمات کو بڑی قدر کی نگاہوں سے دیکھتے ہیں انھوں نے اُن تمام ذریعوں کو، جو اُن کو حاصل تھے، یا حاصل ہو سکتے تھے، بہتر طریقہ سے کام میں لیا۔ ہمارے ڈائرکٹر آف ہیلتھ سروسز ڈاکٹر ایم۔ ایس۔ چڈھا نے اس وبا کو روکنے اور مریضوں کی خدمت کرنے میں جس سرگرمی سے کام کیا ہے اُس کی تعریف عام طور سے کی جارہی ہے اور جس کے وہ بجا طور پر مستحق ہیں۔

قدیم طبیبوں بالخصوص طب یونانی کی خدمات گزشتہ اور موجودہ وبا سے مقابلہ کرنے میں جو بھی ہیں وہ عوام کے سامنے ہیں۔ ۱۹۱۸ء کی وبا کے متعلق تو آپ نے اوپر کی سطروں میں مختصر سی روداد پڑھ لی ہے۔ موجودہ وبا کے سلسلہ میں بھی قدیم طبیبوں کے علم برداروں نے (جن کی تعداد دہلی میں ڈاکٹروں سے زیادہ ہے) بیش بہا خدمات انجام دی ہیں۔ ان کے ہر فرد نے بےغرضی سے اپنی مجرب اور نہایت مفید دواؤں سے وبا میں مبتلا لوگوں کی خدمت کی ہے۔ اگر اعداد و شمار صحیح طور پر حاصل کیے جائیں اور ان کی جانچ پڑتال کی جائے، تو ہمیں یقین ہے کہ اُن مریضوں کی تعداد زیادہ نکلے گی جنھوں نے دیسی طریقہ ہائے علاج سے فائدہ اٹھایا۔

ہمدرد کی خدمات

ہمارے صرف ایک ادارہ نے وبائے انفلوائنزا کا مقابلہ جس بہتر طریقہ سے کیا ہے اس کی روداد اخباروں میں شائع ہوتی رہی ہے۔ صرف اسی ایک ادارہ نے ۹ جون ۱۹۵۷ء سے ۱۸ جون تک اپنی مختلف فری ڈسپنسریوں اور موبائل وین کے ذریعہ تینتیس ہزار پانچ سو مریضوں کو انفلوائنزا اور اس کے مختلف عوارض کے لیے پانچ دوائیں بلا قیمت تقسیم کیں۔ مریضوں کو انفلوائنزا سے بچنے کے لیے مختلف زبانوں میں لٹریچر چھاپ کر تقسیم کیا۔ مریضوں کے اعداد کا تجزیہ اور درجہ بندی اس طریقے سے کی ہے جن سے نہ صرف ماہرینِ فن فائدہ اٹھا سکتے ہیں بلکہ مختلف سوشل کام کرنے والوں کو بھی ان سے بیش قیمت مدد مل سکتی ہے، چنانچہ:

۹ جون سے ۱۸ جون ۱۹۵۷ء تک علاج کرانے والے کل مریض	۳۳,۵۰۰
۹ جون سے ۱۸ جون تک رپورٹ دینے والے مریض	۱۲,۷۱۲
۲۰,۷۸۸ مریضوں میں عورتوں کی تعداد	۳۳۰۱
۲۰,۷۸۸ 〃 〃 بچوں کی تعداد	۱۱,۳۴۴
۲۰,۷۸۸ 〃 〃 مردوں کی تعداد	۶۱۴۳
	۲۰,۷۸۸

عمریں: ایک سال سے دس سال تک کی عمر کے مریض	۵۴۵۸
دس سال سے اوپر بیس سال تک کی عمر کے مریض	۷۰۲۵
بیس سال سے اوپر تیس سال تک کی عمر کے مریض	۳۹۷۵
تیس سال سے اوپر چالیس سال تک کی عمر کے مریض	۱۸۳۶
چالیس سال سے اوپر کی عمر تک کے مریض	۲۲۹۴
	۲۰,۷۸۸

نوعیت: حفظ ما تقدم	=	۸۴۴
خفیف	=	۱۶,۰۶۶
شدید	=	۳۸۳۸
		۲۰,۷۸۸

ہمدرد صحت جولائی ۱۹۵۷ء

اسی ادارہ کی ریسرچ لیبوریٹری نے انفلوائنزا کی ایک مرکب دوا بنا کر پیش کی، جو آٹھ دیسی دواؤں سے مرکب ہے، جو ۱۹۱۸ء کی وبا میں نہایت مفید ثابت ہوئی تھیں اور جسے موجودہ فن دواسازی کی ٹیکنک کے ذریعہ تیار دوا کے طور پر کام میں لایا گیا اور انفلوائنزا کے مریضوں کو بطور حفظ ما تقدم اور بطور علاج اس دوا کو جس وسعت سے استعمال کیا گیا اور اس کو جو نمایاں کامیابی حاصل ہوئی ہے، اس کا اندازہ ذیل کے اعداد سے بخوبی ہو سکتا ہے:۔

کل ۳۳۵۰۰ مریضوں میں سے

رپورٹ دینے والے مریضوں کی تعداد	۱۲,۷۱۲
رپورٹ دینے والے مریضوں میں جلد افاقہ یافتگان	۱۱,۴۴۱
حالت بدستور	۱۲۷۱

نوٹ: رپورٹ نہ کرنے والے مریضوں کے متعلق اعداد کی روشنی میں یہی کہا جا سکتا ہے کہ ان میں سے زیادہ تر چونکہ حفظ ما تقدم کے اور خفیف نوعیت کے مریض تھے، اس لیے ان میں سے اکثر اس علاج سے تندرست ہو گئے۔

اس ادارہ نے یہ دوا مزید تجربات کے لیے ڈرگ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ لکھنؤ اور دوسرے تحقیقاتی اداروں کو بھیج دی ہے تاکہ موجودہ کلینکل تجربات کی تصدیق ہو سکے۔

ہمیں توقع رکھنی چاہیے کہ موجودہ وبا میں دیسی طریقہ ہائے علاج کے نمایاں حصہ کی بھی کھلے دل سے تحسین کی جائے گی۔

مسئلہ دَورانِ خون اور ولیم ہاروے

آپ نے راشٹر کی ایک خبر اخباروں میں پڑھی ہوگی جس میں ایک ڈاکٹر بلاتھم نے لندن ٹائمز میں ایک مضمون کے دوران میں لکھا ہے کہ دَورانِ خون اور اس کی بنیادی تفصیلات عربوں نے معلوم کر لی تھیں اور یہ کہ ابن نفیس نے دَورانِ خون پر جو کچھ لکھا ہے وہ اس کی روشن دلیل ہے۔ ابن نفیس نے جو کچھ لکھا ہے وہ اپنی جگہ بالکل صحیح ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ دورانِ خون کی پوری تحقیق و تفتیش میں جالینوس کے علاوہ ابن سینا، ابو سہل مسیحی (عرب مسیحی طبیب) اور قانون کے شارح گیلانی نے بڑا حصہ لیا ہے۔ ہمارے موجودہ زمانہ کے ایک محقق حکیم کبیرالدین صاحب نے ایک محققانہ مقالہ آل انڈیا آیورویدک یونانی طبی کانفرنس کے اجلاس ۱۹۲۶ء میں جو مہاراجہ بردوان کی زیرِ صدارت منعقد ہوا تھا اور جس میں مسیح الملک حکیم اجمل خاں، ڈاکٹر انصاری، مولانا اختر لکھنوی کے علاوہ ہمارے موجودہ وزیر تعلیم مولانا ابوالکلام آزاد بھی شریک تھے، پڑھا تھا اور ثابت کیا تھا کہ دورانِ خون کی تحقیق کا سہرا عربوں کے سر ہے اور یہ کہ ولیم ہارو پر بے جا نوازشیں کی گئی ہیں۔

۱۹ جون ۱۹۵۷ء (آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی انفلوائنزا کلینک میں پڑھا گیا)

صافی

خون اور اُس کا فساد

عمدہ اور صاف خون پر انسان کی صحت کا دار و مدار ہے یہی بدن کی پرورش کرتا اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔

ہم جو غذائیں کھاتے پیتے ہیں، اعضائے ہضم میں استحالات و تغیرات کے بعد ان کے کارآمد و مفید اجزا خون میں مل کر خون بن جاتے ہیں اور ناکارہ اجزا فضلہ بن کر آنتوں کے راستے باہر نکل جاتے ہیں، لیکن غذاؤں سے بنا ہوا یہ خون ابھی بدن کی پرورش کے لیے موزوں نہیں ہوتا اور جس رگ میں پہنچ کر یہ شامل ہوتا ہے اس کا خون بھی صاف نہیں ہوتا، اس لیے یہ میلا اور کثیف خون دل کے توسط سے پھیپھڑوں میں صاف ہونے کے لیے پہنچ جاتا ہے اور اس کی باریک باریک رگوں میں پھیل کر اپنے کثیف دخانی اجزا کو سانس کی ہوا کے ساتھ نکال دیتا ہے اور سانس لینے سے جو ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے، اُس کے مفید جزو آکسیجن کو جذب کر لیتا ہے، جس سے خون نہایت صاف شوخ اور سُرخ ہو جاتا ہے۔

اب پھر یہ صاف خون پھیپھڑوں سے دل میں لوٹتا ہے اور دل سے ایک بڑی رگ کے ذریعہ تقسیم در تقسیم ہو کر بدن کے تمام اعضا اور اُن کی ساختوں میں پرورش کے لیے پہنچ جاتا ہے۔

پھیپھڑے ہی خون کی صفائی کا کام انجام نہیں دیتے، بلکہ دوسرے اعضا بھی اس سلسلہ میں مدد پہنچاتے ہیں، چنانچہ آنتیں غذا کے فضلہ کو خارج کر کے اُس کے زہریلے مادّوں کو خون میں شامل ہونے سے روک دیتی ہیں۔ گُردے خون سے زہریلے مواد کو جذب کر کے پیشاب کی صورت میں خارج کر دیتے ہیں۔ جلد خون کے مُضر اجزا کو بخارات اور پسینہ کے ذریعہ نکال دیتی ہے، لیکن جب کسی وجہ سے یہ اعضا خون کو صاف کرنے سے قاصر رہتے ہیں، یا ناقص غذائیں کھانے پینے سے خون میں مُضر اجزا بڑھ جاتے ہیں، تو خون کا توازن بگڑ جاتا ہے اور یہی فسادِ خون ہے۔ اس کی وجہ سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ کسی کو نکسیر پھوٹنے لگتی ہے کسی کو پیشاب جلن کر کے آنے لگتا ہے بعض کو پھوڑے پھنسیاں نکلنے لگتی ہیں اور کسی کو خارش، داد، ایگزیما، پتّی، خسرہ، آتشک اور جذام وغیرہ امراض کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ایسے حالات میں خون کو متوازن بنانے اور صاف کرنے کے لیے ایسی دوا استعمال کرنے کی ضرورت ہے، جیسے ہمدرد کی تیار کردہ "صافی"

صافی کے چند اجزا اور اُن کے خواص

اس مرکّب میں ایسی مجرّب مصفّیِ خون دواؤں کا سّت شامل ہیں جیسے:

اطرزون: خون صاف کرتی ہے۔ مُہاسوں اور پھُنسیوں کو دور کرتی ہے۔ یہ ہمدرد دواخانہ کی دریافت کردہ بوٹی ہے کسی دوسری جگہ اسے کوئی نہیں جانتا۔ خراب خون کی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض کے لیے نہایت مفید ہے۔

۲۔ سارسا پریلا: اعتدال بخش، مقوّی، پسینہ لانے والا اور مدرِ بول ہے۔

۳۔ شاہترہ: جراثیم کش ہونے کے باعث نظامِ جسمانی کا فعل درست رکھتا ہے۔ مثانہ کی صفائی کرتا ہے اور جسم کی کثافتوں کو پسینہ اور پیشاب کے ذریعہ خارج کر کے نظامِ جسمانی کو توازن بخشتا ہے۔

۴۔ بھنگرہ: اندرونی خرابیوں کی وجہ سے خون میں پیدا ہونے والے غیر متعلق اور زہریلے مادّوں کو خارج کرتا ہے اور جسم کی رطوبات کو متوازن رکھتا ہے۔

۵۔ آکاش بیل: اعتدال بخش ہوتی ہے۔ ملیّن اور جراثیم کش ہے۔

۶۔ چوب چینی کلاں: جسم کو قوت بخشتی ہے۔ پسینہ کے غدود کو تحریک دے کر جسم کی صفائی کرتی ہے۔

۷۔ کیسکارا سیگریڈا: ہلکا ملیّن ہوتا ہے اور آنتوں میں جمع شدہ کثافت کو فضلہ کے ساتھ خارج کرتا ہے۔

۸۔ افسنتین: دماغی مشینری کو قوت بخشتی ہے اور مستعد بنائے رکھتی ہے۔

۹۔ مازریون: پیشاب آور ہے۔ پیشاب کھول کر لاتا ہے اور پیشاب کی نالی کو صاف رکھتا ہے۔

۱۰۔ گندرک: ہلکی ملیّن اور جراثیم کش ہوتی ہے۔

سنکارا

غبار بھٹی

تعالیٰ اللہ سنکارا کی ایجاد / فنِ طب میں اگر ہو قابلِ داد
ہیں دیسی ہی جڑی بوٹی کی اجزا / نہیں خالی اثر سے کوئی اصلا
وٹامن سے نظر آتے ہیں بھرپور / قوی ہو جس سے دل اور طبع مسرور
نمکیات و حیاتین و شکر روز / ہیں سنکارا کے اجزاء دل افروز
حقیقت میں ہے کمزوری کا دشمن / بجھے چہرے کو کر دیتا ہے روشن
رگوں میں خوں کو دیتا ہے روانی / نظر آتا ہے آبِ زندگانی
اگر پھیلے ہوں امراضِ وبائی / مکمل سب کی کر دے گا صفائی
فنا کرتا ہے جرثومِ وبا کو / عطا کرتا ہے یہ جامِ شفا کو
شفائے اختلاجِ قلب اس سے / یہ مہلک مرض بالکل سلب اس سے
مقوی ہے بڑا خوش ذائقہ ہے / یہ شربت کا ہی شربت اور دوا ہے
بہ قلّاعِ ریاحِ فاسدہ ہے / بہ قتّالِ جمودِ ناقصہ ہے
پہنچتی ہے جو سنکارا کی سنکار / تو نقصِ ہاضمہ ہوتا ہے فی النار
ہے خوں میں جوش اور بالیدگی ہے / شگوں پرور نظامِ زندگی ہے
نہ اضمحلال آئے گا کبھی پاس / بہر یک مرض پایا ہے اسے راس
یہ راحت اور یہ صحت کے انداز / یہ شئے ہے فنِ طب میں مایۂ ناز
نکالو ئے دماغِ ماہرانہ / ہوئی ہے صرف جب زورِ خزانہ
مشکل تب ہوئی ہے اس کی ایجاد / تھا محوِ جستجو ذہنِ خداداد
بہر حاجت ممدِ حاملہ ہے / جو شیر افزائے بہرِ مرضعہ ہے
مٹا دیتا ہے بچپن کے خم و پیچ / ہے ضعفِ معدہ اس کے سامنے ہیچ
اگر معدہ ہو تبخیروں کا مخزن / مٹا دیتا ہے ہر تکلیف فوراً

فنِ طب میں غبار اس کا اضافہ
مگر ہے لطف اور احساں خدا کا

ہمدرد دواخانہ کے ایجنٹ و اسٹاکسٹ صاحبان کے لیے

ضروری اطلاع

دہلی میں ہمدرد کی مختلف انفلوائنزا فری ڈسپنسریوں وغیرہ کے ذریعہ جولائی ۵۷ء تک تقریباً ۳۹،۷۳۶ مریضوں کا علاج "انفیوزا" سے کیا جا چکا ہے اور یہ سلسلہ ابھی تک جاری ہے۔ یہاں کے تجربات نے اس دوا کو زود اثر اور کامیاب ثابت کیا ہے۔ دہلی میں اب یہ دوا میونسپل کمیٹی کی سرکاری ڈسپنسریوں اور بعض دوسرے اداروں کی ڈسپنسریوں میں بھی استعمال کرائی جا رہی ہے۔

اس کے ساتھ ہی آجکل ہمدرد کی انفلوائنزا فری ڈسپنسریوں کے ذریعہ انفلوائنزا کے مریضوں کی دوسری شکایتوں کا علاج "قبض کشا" اور "گرارین" اور "سعالین" کے ذریعہ بھی کیا جا رہا ہے اور یہ دوائیں بھی انفیوزا ہی کی طرح کامیاب ثابت ہو رہی ہیں۔

انفیوزا، قبض کشا اور گرارین مختلف صورتوں میں نزلہ اور زکام کی مختلف حالتوں میں عرصۂ دراز سے ہمدرد مطب میں استعمال ہوتی آ رہی ہیں اور اب ہمدرد ریسرچ لیبوریٹری نے طویل تحقیق و تجربات سے فائدہ اٹھا کر ان کو موجودہ مفید ترین شکل میں پیش کیا ہے۔

ان دواؤں کی ایک خاص خوبی یہ بھی ہے کہ اگر انہیں انفلوائنزا کے حملہ سے پہلے ہی استعمال کر لیا جائے تو یہ جسم اور جسم کے ان حصوں میں مدافعت کی قوت پیدا کر دیتی ہیں جن پر انفلوائنزا کے جراثیم براہِ راست اثر انداز ہوتے ہیں۔ دہلی میں اس وبائی زمانہ میں جن لوگوں نے یہ دوائیں اس نقطۂ نظر سے استعمال کی ہیں، ان میں سے تقریباً ۸۵ فی صد انفلوائنزا سے محفوظ رہے۔ دس فی صد پر مرض کا صرف معمولی سا حملہ ہوا اور صرف ۵ فی صد بے احتیاطیوں کی وجہ سے مرض میں مبتلا ہوئے۔

ان نئی دواؤں کے حسب ذیل پیکنگ فی الحال تیار کیے گئے ہیں؛

۱۔ انفیوزا فی شیشی (چار اونس۔ دس خوراک) دو روپے
۲۔ قبض کشا " (ایک درجن قرص) بارہ آنے
۳۔ گرارین " (ایک درجن قرص) بارہ آنے

منیجر
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

فارمولا

صافی کی ایک خوراک (دو چائے کے چمچے) میں مندرجہ ذیل اجزا ہوتے ہیں:

جوہر:

سنا مکی	۰.۵۶ گرین	منڈی	۰.۰۷ گرین
ریوند چینی	۰.۲۵ گرین	نیل کنٹھی	۰.۰۷ گرین
تربد سفید	۰.۰۷ گرین	شاہترہ	۰.۰۷ گرین
نیلوفر	۰.۴۲ گرین	کچنال کی چھال	۰.۴۲ گرین
گلاب	۰.۰۷ گرین	نیم کی چھال	۰.۴۲ گرین
برادہ شیشم	۰.۴۲ گرین	تلسی	۰.۸۴ گرین
برادہ صندل سُرخ	۰.۴۲ گرین	مازریون	۰.۰۷ گرین
گلو	۰.۴۲ گرین	طرزون	۰.۰۷ گرین
ہڑ	۰.۴۲ گرین	افسنتین	۰.۰۷ گرین
ترکھپر	۰.۴۲ گرین	گندک	½ گرین
چرائتہ	۰.۴۲ گرین	ملیتن سالٹ	۲.۰۵ گرین
برہمی کلاں	۰.۴۲ گرین	شکر معقّٰی	۱.۵۷ گرین
		کسوندی	۰.۴۲ گرین

طریقِ استعمال (خوراک چائے کے ۲ چمچے)

خون کی خرابی کے لیے: عموماً ایک خوراک صبح کے وقت ایک پیالی دودھ یا پانی میں ایک بڑے آدمی کے لیے کافی ہوتی ہے، لیکن اگر شکایت شدید ہو تو ایک خوراک شام کو بھی ایک پیالی دودھ یا پھلوں کے رس کے ساتھ پی لی جائے۔ معدہ میں بھاری پن ہو تو اس کی دوگنی خوراک پانی کے ساتھ دی جا سکتی ہے۔ بچوں کے لیے عمر کے مطابق حسب ہدایت طبیب ایک خوراک کے نصف سے آٹھویں حصہ تک دیا جا سکتا ہے۔

پھوڑے پھنسیوں کے لیے: صافی کا بیس دن تک استعمال صرف صبح کے وقت پھوڑے پھنسیوں کے لیے حفظ ما تقدم کے طور پر نہایت موثر ثابت ہوتا ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کے مریضوں کے لیے بھی اتنا ہی علاج کافی ہے۔ بیرونی طور پر ہمدرد مرہم لگایا جائے۔ دورانِ علاج اگر چوتھے پانچویں دن صافی کی دوگنی خوراک سوتے وقت ایک پیالہ گرم پانی میں ملا کر پی لی جائے تو آنتیں صاف اور صحت مند رہتی ہیں۔

خارش کے لیے: پھوڑے پھنسیوں کے علاج کی طرح اس مرض میں بھی استعمال کی جائے۔ سارے جسم پر روغنِ صندل لگائیں۔

پِتّی اُچھلنے کے لیے: صافی کا دس دن کا علاج صبح اور شام دونوں وقت مکمل آرام کے لیے کافی ہے۔ اگر مل جائے تو سارے جسم پر روغن گلاب کی مالش کی جائے۔

نکسیر پھوٹنے کے لیے: صافی کا بیس دن کا علاج صبح ایک پیالی دودھ یا پھلوں کے رس کے ساتھ بار بار نکسیر پھوٹنے کے لیے کافی ہے۔ روغن گلاب مل جائے تو اس کی سر پر مالش کی جائے اور نتھنوں میں بھی ٹپکایا جائے۔

دائمی قبض کے لیے: رات کو سوتے وقت ایک پیالی دودھ یا نیم گرم پانی میں ملا کر صافی کی ایک خوراک دی جائے۔ اس کے لیے یہ احتیاط ضروری ہے کہ شام کا کھانا سونے سے ۳ گھنٹے پہلے کھالیں۔

پیشاب جلن کے ساتھ آنے کے لیے: صبح نہار منہ صافی کی ایک خوراک دودھ، لسی، چھاچھ یا پانی کے ساتھ پی لی جائے۔

خسرہ کے لیے: موسم بہار کے شروع ہوتے ہی بچوں کو خسرہ کے حفظ ماتقدم کے طور پر (خواہ ٹیکے لگے ہوں یا نہیں) تھوڑے سے پانی میں نصف خوراک صافی ملا کر پلا دی جائے۔ خسرہ نکل آنے پر چوتھائی خوراک عرق تیغودیہ میں ملا کر پلائی جائے، تا کہ ننھے مریضوں کے لیے کوئی پیچیدگی پیدا نہ ہو۔

بگڑی گرمی طبیعت کے لیے: صبح یا سہ پہر کو ایک پیالی پھلوں کے رس کے ساتھ ایک ہفتہ تک صافی کا استعمال طبیعت کو اُبھار دے گا اور پورے نظام جسمانی کو قوت بخشے گا۔

پرہیز: صافی کے علاج کے دوران میں غذا کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ چکنی اور نشاستہ دار غذائیں استعمال نہ کی جائیں۔ دودھ، تیزابی اور نیم تیزابی پھلوں کا زیادہ استعمال کیا جائے۔

پیشکش: صافی ۱۰ خوراکوں والی چار اونس کی شیشی میں پیش کی جاتی ہے۔

همدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ہمدرد کی انفلوائنزا فری ڈسپنسری ۱ میں دواؤں کی تقسیم

فی پرچہ :- ۳ر　　　اگست ۱۹۵۷ء　　　سالانہ :- ڈھائی روپے

ہمدرد صحت

مدیر: حکیم عبدالحمید دہلوی

جلد: ۲۶　　　نمبر: ۸

طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی　　　مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی　　　مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت۔ لال کنواں دہلی

نظامِ دورانِ خون اور عربوں کی معلومات

آپ نے اخبارات میں ایسے مضامین دیکھے ہوں گے، جن میں ولیم ہاروے کے سر دورانِ خون کی دریافت کا سہرا باندھا گیا ہے۔ آپ نے سنڈے ٹائمز میں ڈاکٹر پی۔ ڈی۔ لائٹم (مانچسٹر یونیورسٹی) کے خط کی وہ رپورٹ بھی دیکھی ہوگی جو رائٹر نے دی ہے اور جس میں اس دعوے کی تردید کی گئی ہے۔ ان کی رائے میں ابنِ نفیس کو اب سے تین صدی قبل دَورۂ رِئویہ (پھیپھڑے کے دورانِ خون) کا اصول معلوم ہو گیا تھا اور بدقسمتی سے بعد کے اطبا اس دریافت کو نظر انداز کر گئے۔ اس میں شک نہیں کہ جالینوس کے علاوہ ابن سینا، ابو سہل مسیحی (عرب یحییٰ طبیب) اور قانون کے شارح علی گیلانی نے دورانِ خون کے اصول کی وضاحت میں نمایاں حصہ لیا ہے۔ اس دعوے میں حکیم کبیر الدین صاحب نے ایک مقالہ لکھا ہے، جو آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے ۱۹۲۱ء کے اجلاس میں پڑھا گیا تھا۔ اس اجلاس کے صدر مہاراجہ بردوان تھے اور شرکا میں مسیح الملک حکیم اجمل خاں، ڈاکٹر انصاری اور ہمارے موجودہ وزیرِ تعلیم مولانا ابو الکلام آزاد بھی تھے۔ اس مقالے میں بتایا گیا ہے کہ دورانِ خون کی دریافت کا سہرا عربوں کے سر ہے اور ولیم ہاروے کو غلط طور پر اس کا مکتشف بتایا جاتا ہے۔ اس مقالے کا مندرجہ ذیل اقتباس، جس کے ساتھ کچھ تاریخی پس منظر کا اضافہ کر دیا گیا ہے، اس موضوع پر ایک حد تک روشنی ڈالتا ہے۔

شوخ سرخ اور کالا خون

یہ حقیقت تو ابتدائی دور کے انسانوں کے حدودِ علم میں بھی یقیناً آ گئی تھی کہ خون زخم سے خارج ہوتا ہے اور اگر اس کو روکا نہ جائے تو کم زوری اور موت واقع ہو جاتی ہے، نیز خون دو قسم کا ہوتا ہے، شوخ سرخ اور سیاہی مائل۔ اس کو بابلی لوگوں نے دن اور رات کے خون سے تشبیہ دی تھی۔ تاہم ان لوگوں کے متعلق یہ یاد نہیں کیا جا سکتا کہ دورانِ خون کی نوعیت کو سمجھتے ہوں، یا وریدوں اور شریانوں میں تمیز کرتے ہوں۔ مصری اور بقراط سے پہلے کے لوگ امراض میں نبض پر توجہ دیتے تھے اور اس کا تعلق دل کی تڑپ سے بتاتے تھے۔ چوں کہ موت کے بعد شریانوں میں خون نہیں پایا جاتا، اس لیے قدیم لوگوں کا یہ عقیدہ تھا کہ شریانوں میں محض ہوا، یا روحِ حیوانی ہوتی ہے۔ اسی مناسبت سے شریانوں کا نام آرٹری ریز (مشتمل بر ہوا) رکھا گیا۔ بقراط (۴۶۰ تا ۳۷۰ ق م) نے اپنی ایک تصنیف "دل" میں شاہ رگ کو "اورٹا" کا نام دیا تھا اور آج بھی یہ اسی نام سے موسوم ہے۔ لیکن جالینوس اس دعوے کو تسلیم نہیں کرتا اور اس کا حق دار ارسطو کو قرار دیتا ہے۔ ارسطو (۳۸۴ سے ۳۲۲ ق م) کا بیان نظامِ عروقی کے بارے میں یہ ہے کہ جن رگوں کا تعلق دل سے ہے، ان میں روحِ حیوانی (وائٹل اسپرٹ) ہوتی ہے اور جن کا تعلق جگر سے ہے، ان میں سامانِ غذا ہوتا ہے۔

جالینوس (۱۳۰ تا ۲۰۰ء) کی دورانِ خون کے متعلق واقفیت

دورانِ خون کے متعلق جالینوس کی معلومات کے بارے میں مختلف آرا کا اظہار کیا گیا ہے۔ ای۔ گارڈن (میڈیسن تھرو آؤٹ اینٹی کیوٹی، فلاڈلفیا ۱۹۴۹ء صفحہ [illegible]) کا بیان ہے کہ

> "جالینوس نے اس خیال کو غلط بتایا ہے کہ شریانوں میں ہوا ہوتی ہے۔ اپنے پیش رووں کی طرح اس کا بھی یہی عقیدہ تھا کہ شریانوں کا مخرج دل اور وریدوں کا جگر ہے۔ جگر کے متعلق اس کا خیال تھا کہ یہ خون پیدا کرنے والا عضو ہے۔ اس کے خیال میں خون جگر سے وریدوں میں بہتا ہوا قلب کے بائیں بطن میں چلا جاتا ہے۔ وہاں سے شریانوں کے ذریعے پورے جسم میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ وہ جانتا تھا کہ شریانوں کے طبقات تین ہوتے ہیں۔ تشریح اور منافع پر اپنی خاص تصنیف "ڈی۔ او۔ سو پارٹی ام" میں اس نے لکھا ہے کہ ہمارے جسم میں شریانوں اور وریدوں کے منافذ ایک دوسرے سے ملے ہوتے ہیں۔ (اتصال: اناسٹوموسس) اور چند دقیق ترین اور نظر نہ آنے والے راستوں کے ذریعے ان میں ہوا اور خون کا باہم تبادلہ ہوا کرتا ہے۔"

میجر (اے ہسٹری آف میڈیسن، فلاڈلفیا ۱۹۴۷ء صفحہ ۱۵) یہ بیان کرتا ہے:

> "اگرچہ جالینوس ورید شریانی (شریان الریہ) کی کارکردگی کے فعل سے واقف تھا، لیکن اس کو یہ نہیں معلوم تھا کہ صمام تاجی (مائٹرل والو) اور صمام ثلاثی (ٹرائی کسپڈ والو) خون

برکھا رُت

- از شاعرِ ہمدرد

رُت ہے برکھا کی چھائی ہے بدلی — دور سے چل کے آئی ہے بدلی
ہر طرف ابر چھایا ہوا ہے — چھپ گئی دھوپ سایا ہوا ہے
اب نہ وہ گرد ہے اور نہ لُو ہے — کچھ عجب کیفیت چکار سو ہے
برقِ بےتاب کا سامنا ہے! — مہر ابرِ سیہ میں چھپا ہے

چلتی ہیں ٹھنڈی ٹھنڈی ہوائیں — آرہی ہے ہوا سائیں سائیں!
اب وہ گرمی کی شدت نہیں ہے — اب پریشان خلقت نہیں ہے

آئے اس طرح گھر گھر کے بادل! — ہو گئے دشت و در سب ہی جل تھل
خشک تھے باغ گرمی کے مارے — اب ہیں سرسبز و شاداب سارے
بوندیں پتوں کا منہ چومتی ہیں! — ڈالیاں ہو کے خوش جھومتی ہیں!

کر دیے اس نے شاداب صحرا — پہلے تھے خشک و بے آب صحرا
ناچتے پھرتے ہیں مور ہر سو — ہے گھٹا چھائی گھنگھور ہر سو
کر رہے ہیں کلیلیں ہرن بھی! — اب چمن سے نہیں کم ہیں بن بھی

لاکھ برسات میں خوبیاں ہیں! — کچھ مگر زحمتیں بھی عیاں ہیں!
بڑھ گئی ہے ہوا میں رطوبت — اس سے رہتی نہیں ٹھیک صحت
خون میں ہے کسی کے خرابی — جلد کی جس سے ہے نا صوابی
پھوڑے پھنسی کی کثرت ہوئی ہے — ہیں اپاہج یہ حالت ہوئی ہے!
ہے جراثیم کا شور ہر سُو! — تپ و لرزہ کا ہے زور ہر سُو

پائی جاتی ہیں، اس طرح کیا ہے:

"دینا کیوا (اجوف) کا دہانہ، جس میں خون جگر سے قلب کے دائیں بطن کی طرف داخل ہوتا ہے، اندر سے باہر کی طرف ان جھلیوں (کواڑیوں، والوز) کے ذریعہ بند ہو جاتا ہے، جو اس دہانہ پر ہوتی ہیں اور اس رگ (پلمونری آرٹری: وریدِ شریانی) کا دہانہ، جو اس بطن (دائیں بطن۔ رائٹ وینٹریکل) سے متصل ہے اور پھیپھڑے تک جاتی ہے اور جس کی راہ دھواں (خون کے ساتھ فاسد بخار) خارج ہوتا ہے، یہ دہانہ باہر سے اندر کی طرف بذریعہ چند جھلیوں (کواڑیوں، والوز) کے بند ہو جاتا ہے، جو اس دہانہ پر واقع ہیں اور اسے آئتا (اورطی) کا دہانہ جو بائیں بطن (وینٹریکل) سے تعلق رکھتا ہے، باہر سے اندر کی طرف ان جھلیوں یا کواڑیوں کے ذریعہ بند ہو جاتا ہے، جو اس دہانہ پر ہوتی ہیں۔ اور اس شریان (شریان وریدی، پلمونری وین) کا دہانہ جو پھیپھڑے سے متصل ہے اور جس میں ہوا خون کے ساتھ پھیپھڑے سے قلب تک آتی ہے، اندر سے باہر کی طرف چند جھلیوں (کواڑیوں) کے ذریعہ بند ہو جاتا ہے۔"

اس اقتباس میں دہلیز البطنین کا تذکرہ نہ کرنے سے یہ نتیجہ نکالا جا سکتا ہے کہ ابو سہل، جالینوس کے اس نظریہ سے متفق نہیں تھا کہ دائیں بطن اور بائیں بطن کے درمیان کوئی راستہ ہے، جس سے دائیں بطن کا خون براہ راست بائیں بطن میں چلا جاتا ہے۔ اس کے برعکس بالکل اسی طرح، جیسے آج کل تسلیم کیا جاتا ہے، اس کے خیال میں بھی خون دائیں بطن سے پھیپھڑوں میں اور پھیپھڑوں سے بائیں اذن میں چلا جاتا ہے۔

اورطی کے بیان میں ابن سینا نے صمام (والوز) کا تذکرہ ان الفاظ میں کیا ہے:

اورطی کے دہانے پر تین سخت جھلیاں ہوتی ہیں، جو اندر سے باہر کی طرف رخ رکھتی ہیں۔"

قانون ابن سینا

علامہ علاء الدین قرشی نے شرح قانون ابو علی سینا میں بیان کیا ہے کہ قلب سے چار رگیں نکلتی ہیں۔ صرف شریان وریدی (پلمونری وین) کے مخرج پر دو جھلیاں ہوتی ہیں۔ رہیں باقی تین رگیں، ان میں سے ہر ایک کے مخرج پر تین تین جھلیاں ہیں۔" اس سلسلہ میں علامہ حسین گیلانی کا قول ہے "کل جھلیوں کی مجموعی تعداد اطبائے قدیم کے اقوال کے مطابق گیارہ ہے۔ دو شریان وریدی کے لیے اور تین تین اورطی، وریدِ شریانی (پلمونری آرٹری) اور بنیالا (اجوف: وینا کیوا) کے لیے ہیں۔"

علامہ علی حسین گیلانی شارح قانون نے ابو سہل مسیحی سے یہ قول نقل کیا ہے:

"ان جھلیوں کی پیدائش قلب کی جھلیوں اور قلب کے رباطات (الیاف: فائی برز) سے ہے اور یہ قلب کے اندر سے باہر کی طرف، یعنی اورطی کے اندر کی طرف آتی ہیں اور یہ مقام کچھ اس قسم کا ہے کہ جب شریان (اورطی) پھیلتی ہے تو یہ (کواڑیاں) کھل جاتی ہیں، جس سے اورطی کی طرف روح اور خون قلب سے چلے جاتے ہیں اور جب شریان یعنی اورطی اپنی لچک کی وجہ سے سکڑتی ہے تو یہ مقام بند ہو جاتا ہے، جس سے خون قلب کی طرف واپس نہیں جا سکتا۔ ان کواڑیوں کی شکل کھلی ہوئی حالت میں یونانی حرف "س" (ر) کی مانند ہلالی ہوتی ہے اور بند ہونے کی حالت میں مثلث کی مانند ہو جاتی ہے۔"

اس طرح عربوں کو یقینی طور پر قلب کے صمامات (کواڑیوں) کے مقام اور فعل کے متعلق معلومات تھیں اور وہ یہ بھی جانتے تھے کہ دورانِ خون کس سمت پر ہوتا ہے۔ یہ معلومات ابن نفیس (۱۲۸۸ء) کے زمانے تک محفوظ رہیں، جو جدید تاریخی رو سے پھیپھڑوں کے نظام دورانِ خون کو مکمل طور پر ہاروے سے تین صدی قبل پیش کر چکا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان تفصیلی معلومات کو یورپ نے بھلا دیا، جیسا کہ حسب ذیل اقتباس سے ظاہر ہوتا ہے:

"ہاروے کے زمانہ (۱۶۲۸ء) سے پہلے خون کے فعل اور اس کے دوران کے متعلق نہایت مبہم نظریات رائج تھے۔"

(ہینڈبک آف فزیالوجی) اینڈ بایو کیمسٹری ہیلی برٹن کی چوالیسویں ایڈیشن از میکس ڈووال۔ لندن ۱۹۶۱ء)

---

[1] ملاحظہ کیجیے، ابن نفیس اینڈ تھیوری آف دی لیسر سرکولیشن۔ آئی۔ ایس۔ آئی۔ ایس۔ ۲۳ صفحہ ۱۰۰ جلد (۱۹۳۵ء) از میکس میرہوف۔

دی مسلم اور سلم میڈیکل ایپیل، طلن، ہسٹری آف میڈیسن XXIX (جولائی، اگست ۱۹۵۵ء)

ہمدرد صحت۔ اگست ۱۹

تو وہ اسے جذب کر سکتے ہیں۔"

روحِ حیوانی (وائٹل اسپرٹ)

ڈاکٹر عبدالرحمٰن صاحب پروفیسر منافع الاعضاء عثمانیہ میڈیکل کالج حیدرآباد دکن اپنے مقالے "تاریخ دورانِ خون" میں اس مسئلہ پر جالینوس کے خیالات کو یوں پیش کرتے ہیں:

"اس طرح جالینوس پورے طور پر پھیپھڑے اور قلب کے متعلق خون سے آگاہ تھا۔ وہ جانتا تھا کہ قلب ہر انقباض کے وقت اپنے جوفوں کو خون سے خالی کر دیا کرتا ہے اور ہر انبساط کے وقت وہ اس سے بھر جایا کرتا ہے۔ اس نے شریانوں کی حرکت نبض (تڑپ بھڑک) کا مشاہدہ کیا، لیکن اس کے بارے میں اس نے عقیدہ یہ قائم کیا کہ یہ شریانوں کی ذاتی خصوصیت ہے۔ شریانوں کی اس حرکت کا اصلی مقصد یہ ہے کہ قلب کے بائیں بطن سے خون شریانوں کے اندر کھنچ آئے۔ اسے اچھی طرح معلوم تھا کہ شریانوں اور وریدوں کی آخری شاخیں (عروقِ شعریہ کے ذریعہ) آپس میں منہ ملائے ہوئے ہیں، جس سے خون اور روح ایک دوسرے میں جا اور آ سکتی ہیں۔ جالینوس اس حقیقت سے بھی آگاہ تھا کہ قلب کے اندر کواڑیاں پائی جاتی ہیں اور اسے علم تھا کہ ان کواڑیوں کا فعل یہ ہے کہ اگر آیا ہوا خون اُلٹی طرف واپس لوٹنے لگے تو یہ اسے واپسی سے روک دیں۔ اس کا یہ بھی عقیدہ تھا کہ کواڑیوں کی بندش بالکل تام اور کامل نہیں ہے۔ غذا معدہ و امعاء میں منہضم ہونے کے بعد باب الکبد (پورٹل وین) کی راہ جگر میں پہنچ جاتی ہے۔ جگر اس غذا کو خون میں تبدیل کر دیتا ہے، جو دونوں اجوف (وینا کیوا) کے ذریعہ سر اور اطراف، ہاتھ پاؤں میں چلا جاتا ہے۔ اسی خون کا ایک حصہ قلب اور داہنی اذن اور شریانِ رئوی (ورید شریانی، پلمونری آرٹری) کی راہ پھیپھڑوں تک پہنچتا ہے۔ پھیپھڑوں تک اس خون کے جانے کی ایک غرض تو یہ ہے کہ اس سے پھیپھڑوں کا تغذیہ ہوتا ہے۔ دوم یہ قلب کے بخاراتِ دخانیہ (کاربن ڈائی آکسائڈ) کو پھیپھڑوں تک پہنچا دیتا ہے۔ پھر یہ خون پھیپھڑوں کو اوعیۂ رئویہ (شرائین و وریدیہ، پلمونری وینز) کی راہ قلب کے بائیں بطن تک پہنچتا ہے، جو اپنے ساتھ پھیپھڑوں سے نیوما یعنی "ہوائے حیوانی" لاتا ہے۔ یہ حیوانی ہوا قلب میں پہنچ کر روحِ حیوانی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اب یہ خون روحِ حیوانی کے ساتھ شرائین کے ذریعہ جسم کے مختلف حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔"

دورۂ رئویہ (پلمونری سرکولیشن)

"اس طرح یہ ظاہر ہے کہ جالینوس نے دورانِ خون کے متعلق جس کو آج کل سمجھا جاتا ہے، اسی طرح بہت کچھ سمجھ لیا تھا اور اپنے دور کے مسلمات زبان میں اس کو بیان کر دیا تھا۔ جالینوس کے بعد یورپ میں "دورۂ رئویہ" اور قلب کی کواڑیوں کی خصوصیات کو پورے طور پر طاقِ نسیاں میں رکھ دیا گیا اور خون کی حرکت کو محض "آگے پیچھے ہونا" قرار دے دیا گیا۔

اگرچہ اب بعض حلقوں میں یہ کوششیں کی گئی ہیں کہ دورانِ خون کی دریافت کا سہرا کلیتاً ولیم ہاروے کے ہی سر رہے، تاہم مورخینِ طب نے یہ بتانے میں کوتاہی نہیں کی ہے کہ اس سلسلے میں اس نے جو کچھ مشاہدات کئے ہیں، ان میں کوئی نئی بات نہیں ہے۔ دورۂ رئویہ کا علم تو جالینوس تک کو تھا۔ رہی جالینوس کے مفروضہ کی یہ چوک کہ دونوں بطنوں کے درمیان کی دیوار (حاجز بین البطنین) میں سوراخ ہوتے ہیں، جن کے ذریعے خون داہنے سے بائیں بطن میں منتقل ہو جاتا ہے، اس کی تصحیح سروٹیس اور کولمبس نے کی۔ قلب کی کواڑیوں کا وجود فیبریشس نے دریافت کیا اور ان کے افعال کا پتہ سرپی نے چلایا۔ مزید برآں ہاروے کے مقالہ میں ایک اہم نقص رہ گیا ہے۔ خون کی پوری گردش کے لیے یہ بتانا ضروری تھا کہ شریانوں کا خون وریدوں تک فلاں راستے سے پہنچتا ہے، لیکن ہاروے اس شہادت کے پانے میں ناکام رہا کہ شریان کے دہانے ورید کے دہانوں سے ملے ہوئے ہیں (فیمابین تواصل: اناس ٹوموسس)، حالاں کہ اس باہمی تواصل کو جالینوس تسلیم کرتا تھا، جس کو مال پیجی اور اسپلان زانی نے خوردبین کی مدد سے ثابت کیا۔ دہلیز البطنین (ان ٹراوین ٹری کیولر ویسٹی بیول)

جو چیز عام طور پر تسلیم نہیں کی جاتی، وہ یہ دبی ہوئی حقیقت ہے کہ عرب اطباء گیارھویں صدی سے پیشتر ان تمام حقائق تک پہنچ چکے تھے، جن سے دورانِ خون کی تصویر مکمل ہو جاتی ہے۔ ابن سینا (۹۸۰–۱۰۳۹ء) کے ہم عصر ابو سہل مسیحی نے اپنی تصانیف میں قلب کے دونوں بطنوں کے درمیانی منفذ (گزر) کا ذکر نہیں کیا ہے، حالاں کہ جالینوسی تعلیمات کی روشنی میں انہیں ایسے منافذ کا تذکرہ دہلیز البطنین (ان ٹراوین ٹری کیولر ویسٹی بیول) کے نام سے کیا ہے۔

ابو سہل مسیحی قلب کی کواڑیوں کا تذکرہ، ہم خون کے بہاؤ میں

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

ڈاکٹر روتھ کرنسٹن

لورڈس فرانس کے ایک شہر کا نام ہے جو فرانس اور اسپین کی سرحد کے قریب واقع ہے۔ یہ مقام اپنے معالجاتی عجائبات کے لیے ساری دنیا میں مشہور ہے۔ یہاں پانی کا ایک چشمہ ہے اور کیتھولک عقائد کے عیسائیوں نے اپنی عبادت گاہیں تعمیر کرلی ہیں۔ کہتے ہیں اب سے بہت مدت پہلے ایک کسان لڑکی جنگل میں لکڑیاں چننے کے لیے گئی تھی وہاں اس لڑکی کو حضرت مریم نظر آئیں اور اس سے کہنے لگیں "جاکر پادریوں سے کہہ دے کہ یہاں آکر عبادت گاہیں بنائیں میں چاہتی ہوں کہ لوگ جلوس بناکر آئیں۔ ان سے کہنا کہ یہاں آکر دعائیں کریں، یہاں کے پانی سے نہائیں اور اس پانی کو پییں" اس وقت وہاں کوئی چشمہ نہ تھا۔ لڑکی نے اسی جگہ جہاں مریم نے اشارہ کیا تھا، زمین کھودی تو ایک چشمہ نکلا یہی چشمہ ہے جس کے پانی سے ہزارہا خدا کے بندے صحت یاب ہوتے ہیں۔ پہلے مذہبی رہنماؤں اور ڈاکٹروں نے اس چشمہ پر جانے کو خبط قرار دیا لیکن رفتہ رفتہ جب بعض حیرت ناک واقعات ظاہر ہوئے، اندھوں کو بینائی ملی، اپاہج بھلے چنگے ہوگئے تو یہ مخالفتیں ختم ہوگئیں۔

میں نے لورڈس کی شفابخشیوں کے متعلق بہت کچھ اخباروں میں پڑھا تھا اور کئی کتابیں بھی لورڈس کے متعلق پڑھی تھیں۔ مجھے خیال آیا کہ میں خود وہاں جاکر اپنی آنکھوں سے دیکھوں کہ کس طرح مریضوں کو شفا حاصل ہوتی ہے اور جو کچھ میں نے لورڈس کے متعلق پڑھا ہے اس کی حقیقت کیا ہے۔ چناں چہ میں خود لورڈس پہنچی۔ وہاں جاکر جو کچھ میں نے دیکھا اس نے مجھے حیران کردیا۔ وہاں کی شفابخشیوں کے متعلق کوئی سائنٹی فک توضیح پیش نہیں کی جاسکتی۔ میرا خیال یہ ہے کہ وہاں کا جذباتی ماحول بڑی حد تک صحت بخشی میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ساری عبادت گاہ کی فضا گہرے اعتقاد میں ڈوبی ہوئی ہے۔ لورڈس ایک مقدس مقام بن گیا ہے۔ نیچے کے واقعے سے آپ کو اندازہ ہوگا کہ لورڈس میں کیوں دنیا جہان کے مریضوں کا اژدہام رہتا ہے۔

جبرئیل گرگام ریلوے میل سروس کا ایک کلرک تھا۔ وہ آرین سا اوتھ ویسٹ اکسپریس پر اپنے فرائض انجام دے رہا تھا کہ اکسپریس کو حادثہ پیش آیا اور گرگام بری طرح زخمی ہوا۔ وہ بالکل کچل کر رہ گیا تھا اس کی ہنسلی پسلی ٹوٹ گئی تھی اور ریڑھ کی ہڈی میں بھی سخت ضرب آئی تھی اور اس کا بدن کمر سے نیچے بالکل مفلوج ہوگیا تھا جسم کو ذرا سی حرکت ہونے سے قے آجاتی تھی۔ نلکی کے ذریعے خوراک پہنچائی جاتی تھی۔ ریلوے بورڈ نے ایک معقول رقم اس کے لیے بطور پنشن کے منظور کی تھی اس لیے کہ "وہ ایک بالکل تباہ شدہ ڈھانچہ رہ گیا ہے اور اس کی دیکھ بھال کے لیے ہر وقت دو آدمیوں کی ضرورت ہے"

اسپتال میں بیس مہینے تک رہنے کے بعد بھی گرگام کی حالت بالکل نہ سنبھل سکی۔ اب اس کے حلق سے کوئی چیز نہ اترتی تھی۔ اور ڈاکٹروں نے اس کے عزیزوں سے کہہ دیا تھا کہ گرگام میں اب کچھ نہیں ہے جتنی دیر بھی وہ زندہ ہے اسے غنیمت سمجھیے۔

گرگام مذہبی آدمی نہیں تھا لیکن اس کی ماں بڑی مذہبی عورت تھی۔ وہ اپنے بیٹے کو لورڈس لے گئی۔ اسے اسٹریچر (بیمار ڈولی) پر وہاں لے گئے۔ پہلے دن وہ بالکل بے ہوش پڑا رہا۔ اس کا سارا جسم سرد تھا، مگر عین اس وقت جب اس کی نرس یہ سمجھ رہی تھی کہ وہ مر رہا ہے، اس نے ایک دم آنکھیں کھول دیں اور کہنی کے بل اٹھنے کی کوشش کی مگر چکرا کر گر پڑا۔ دوسری مرتبہ کی کوشش میں وہ اٹھ کر بیٹھ گیا۔ اب وہ فالج میں مبتلا نہیں تھا اور وہ اچھی طرح اپنے پیروں کو اور کمر کو حرکت دے سکتا تھا۔

اس کو میڈیکل بورڈ میں لے گئے جہاں ڈاکٹروں اور اخباروں کے نامہ نگاروں نے اسے گھیر لیا۔ گرگام ایک چادر اوڑھے ہوئے تھا بالکل دھان پان، مگر اب اسے نلکی کے ذریعے کھانا کھلانے کی ضرورت نہ تھی، بلکہ وہ ہم سب کی طرح کھانا کھاتا تھا۔ کچھ ہی عرصے بعد اس کو بالکل آرام ہوگیا۔ گرگام کی صحت یابی ایک ہنگامہ خیز واقعہ بن گیا۔ ڈاکٹروں کے جس بورڈ نے اس کا معائنہ کیا ان کی رپورٹ یہ ہے۔ "گرگام کی صحت یابی سائنٹی فک نقطۂ نظر سے ناقابل تشریح ہے۔"

اختلاج (دھڑکن)

اختلاج (دھڑکن) کو انگریزی میں پیلپی ٹےشن کہتے ہیں۔

اس مرض میں دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے یا یوں کہیے کہ دل جلد جلد حرکت کرنے لگتا ہے۔ اگرچہ بعض تندرست آدمیوں میں بھی دل طبعی طور پر جلد جلد حرکت کیا کرتا ہے یہاں تک کہ دل کی یہ حرکتیں ایک منٹ میں ۱۲۰ تک پہنچ جاتی ہیں لیکن اس کو مرضی حالت شمار نہیں کیا جاتا۔ اس لیے کہ اس حالت میں دل کی حرکت محسوس نہیں ہوتی۔ دل کی زیادہ حرکتوں کو مرض اسی وقت کہا جاتا ہے کہ مریض ان حرکات کو محسوس کرنے لگے۔

اس مرض کا سبب عموماً ضعفِ قلب، ہضم کی خرابی، معدے اور آنتوں میں ریاح کی زیادتی اور گرمی کی شدت ہوا کرتی ہے بعض اوقات ضعف و نقاہت بھی اس کا سبب ہوتی ہے۔ چنانچہ جب کوئی شخص مدت دراز تک کسی مرض میں مبتلا رہتا ہے تو وہ ضعف سے اختلاج قلب کی شکایت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بعض میں اس کا سبب عصبی کمزوری ہوتی ہے اور بعض کو شراب نوشی کی کثرت، قہوہ، چائے، تمباکو اور بھنگ نوشی کے کثرتِ استعمال سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض آدمیوں کو اتفاقی طور پر اختلاج ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ جب مریض کو دفعتاً کوئی صدمہ پہنچتا ہے یا کسی چیز سے خوف کھاتا ہے یا غصہ و غضب میں مبتلا ہوتا ہے یا کسی قسم کا رنج پہنچتا ہے یا کسی اور نفسیاتی عارضہ سے واسطہ پڑتا ہے تو اس کا دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ بعض اوقات یہ دھڑکن کم ہوتی ہے جس کو خود مریض ہی محسوس کر سکتا ہے لیکن بعض اوقات یہ دھڑکن اتنی شدید ہوتی ہے کہ دوسرے آدمیوں کو بھی محسوس ہونے لگتی ہے۔ اگر مریض بستر پر لیٹا ہوا ہو تو اس کے سینہ کا کپڑا ہلتا ہوا نظر آتا ہے بلکہ بعض شدید حالات میں چارپائی تک ہلنے لگتی ہے۔

بعض مریضوں کا دل بیٹھے بٹھائے عجیب طریقے سے پھڑپھڑانے لگتا ہے جس سے مریض گھبرا جاتا ہے۔ وہ گھبرا کر سینہ پر ہاتھ رکھ کر دل کو دبانے کے لیے مجبور ہو جاتا ہے اور اپنے آپ کو موت سے قریب سمجھنے لگتا ہے بعض ایسے مریض بھی دیکھے گئے ہیں کہ جب وہ دو شخصوں کو لڑتے دیکھتے یا کسی کو روتے دیکھتے ہیں تو اسکی حالت نامہ سے متاثر ہو کر اختلاج میں مبتلا ہو جاتے ہیں بعض آدمیوں کو اپنے سے زیادہ رتبہ کے شخص سے ملنے پر اختلاج ہونے لگتا ہے۔

علاج: اگر اختلاج قلب کے مریض کا ہضم خراب ہے تو ضعفِ قلب کی رعایت کرتے ہوئے اسکے ہضم کی اصلاح کریں اسی طرح اگر قبض رہتا ہو تو اس کو رفع کرنا مقدم سمجھیں۔ مریض اگر شراب نوشی کا عادی ہو یا چائے، قہوہ، بھنگ، چرس اور تمباکو نوشی کرتا ہو تو سب سے پہلے ان عادتوں کو چھڑانا ضروری سمجھیں۔ مباشرت اور دوسرے کمزوری پیدا کرنے والے اسباب سے پرہیز کرائیں رنج، غم، غصہ و غضب اور خوف و دہشت سے بچائیں اور مریض کو ہر وقت خوش و خرم رکھنے کی کوشش کریں کوئی سخت کام کرنے سے روک دیں اگر موسم گرما ہو تو مریض کو دن میں ٹھنڈی جگہ خس خانہ یا تہہ خانہ میں رکھیں اور رات کو کھلی ہوا میں ٹھنڈی جگہ سونے کا انتظام کریں۔

دواؤں میں سے اختلاج قلب کے لیے گلقند سیوتی، گلقند مہتابی گلقند گڑھل، مربہ سیب اور مربہ گزر مفید ہیں۔ روزانہ صبح و شام ایک سے دو تولے تک لیکر چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھلائیں ان کے علاوہ مندرجہ ذیل چیزیں بھی خصوصیت سے مفید ہیں۔

(۱) گاجر بقدر ضرورت لیکر بھوبھل میں دبائیں۔ تھوڑی دیر کے بعد جب وہ بھلبھلا جائے تو آگ سے نکالیں اور صاف کر کے اسکی قاشیں تراشیں اور ان کو چینی کی رکابی میں رکھ کر رات کو شبنم میں رکھ چھوڑیں صبح کو ان پر قدرے عرق گلاب یا عرق کیوڑہ اور تھوڑی پسی ہوئی چینی چھڑک کر کھائیں۔

(۲) بادیان ۳ ماشے، دھنیا خشک ۳ ماشے، کشمش سبز گیارہ عدد کو رات کے وقت پندرہ تولے عرق گلاب میں بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر عرق گلاب پییں اور کشمش کھائیں اختلاج قلب کی اکثر حالتوں میں مفید ہے۔

(۳) بادیان اور دھنیا دونوں برابر وزن لیں اور کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اس کے بعد برابر وزن کھانڈ ملا کر ۴-۴ ماشے کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔

غذا و پرہیز: بکری یا چوزہ مرغ یا تیتر بٹیر کا گوشت دیں۔ بکری کے گوشت کے ساتھ کدو (لوکی)، ککڑی، توری، ٹنڈا، گاجر، شلجم، چقندر اور پرول پکا کر استعمال کرائیں یا صرف یہ سبزی پکوا کر روٹی سے کھائیں نیم برشت انڈا بھی مفید ہے۔ دالوں میں مونگ کی دال مناسب ہے۔ پھلوں میں سے خربوزہ، سیب، سنترہ، انگور، انار بھی کھائیں۔ لال مرچیں اور گرم مسالہ بہت کم استعمال کریں لہسن، پیاز، آلو، اروی، بینگن، دال مسور اور بڑے جانوروں کا گوشت بالکل نہ کھائیں۔ چربی، شکر، تیل اور تمام قابض [illegible]

میری طبی زندگی کیسے شروع ہوئی؟

ولیم۔ این۔ میکارٹنی

ولیم۔ این۔ میکارٹنی (سنہ ۱۸۶۲ء-۱۹۴۰ء) نے انیسویں صدی کی اسی کی دہائی میں نیویارک یونیورسٹی میڈیکل کالج سے طب کی ڈگری حاصل کی۔ ڈاکٹر میکارٹنی نے اپنی دلچسپ سوانح عمری لکھنے سے پہلے تقریباً نصف صدی تک پریکٹس کی۔

(ادارہ)

میں نے سنہ ۱۸۸۱ء میں طب پڑھنا شروع کیا۔ اس سے پہلے ۱۸ سال کی عمر تک میں ایک کھلنڈرے لڑکے کی طرح مچھلیوں اور چڑیوں کا شکار کھیلتا پھرتا۔ اسکول میں اگر کسی ایسے ٹیچر سے سابقہ پڑتا جو مجھے زیادہ تنگ نہ کرتا تو میں چپکے سے اپنی کلاس سے کھسک جاتا اور کھیل کود میں سارا وقت گزار دیتا۔

گرامر، جغرافیہ اور تاریخ جیسے مضامین سے تو میں ہر ممکن طریقے سے بچنے کی کوشش کرتا۔ البتہ حساب، الجبرا اور جیومیٹری میں مجھے زیادہ دقت نہ ہوتی۔ علم نباتات، قدرتی تاریخ، علم الارض اور عمومی سائنس وغیرہ بھی میں دلچسپی سے پڑھتا اور ان مضامین کی باتیں میرے حافظہ میں محفوظ رہتیں ہم لڑکوں کو لاطینی زبان بھی پڑھنی پڑتی لیکن اتنے شریر تھے کہ ہم لوگوں نے پرنسپل سے یہ کہہ دیا کہ پڑھائی بند کمروں سے اچھی درختوں کے نیچے کھلی فضا میں ہوتی ہے۔ اسکول میں تو ہم لوگ کم پڑھتے تھے لیکن رات کو چونکہ دیر تک پڑھکر اپنا سبق یاد کر لیا کرتے تھے۔ اس لیے پرنسپل پر اس کا اثر تھا اور اسی لیے اس نے درختوں کے نیچے والی ہماری بات مان لی۔

میرے والد بڑے سیدھے سادے آدمی تھے اور اپنے بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے کی کوشش کرتے رہتے تھے۔ وہ اکثر مجھے کوئی کام دیکر یہ کہتے کہ "اگر تم نے اسے ٹھیک سے کر دیا تو میں تمھیں ایک سیٹی بطور انعام دوں گا"۔ اس زمانے میں ایسے ہی "انعامات" بچوں کے لیے بہت اچھے سمجھے جاتے تھے۔ ایک مرتبہ والدہ کو جانے کیا خیال آیا کہ انھوں نے ایک طرف مجھے کھڑا کر دیا اور کہنے لگیں کہ "تم اپنی چھٹیوں کا سارا وقت اِدھر اُدھر گزار دیتے ہو اور سمجھ میں نہیں آتا کہ تم آئندہ کیا کرنے والے ہو"۔ میں نے جواب دیا "اماں، تم جانتی ہو کہ میں تمھیں مختلف طریقوں سے خوش کر سکتا ہوں جو تم کہوگی میں کروں گا۔ اگر تمھاری یہ مرضی ہو کہ میں گھوڑے دوڑاؤں یا میں کھیلوں جو کھیلنے لگوں یا لڑکیوں کے ساتھ رومانی فلرٹ کروں تو میں یہ بھی کر سکتا ہوں لیکن اگر آپ یہ بات مجھ پر ہی چھوڑ دیں تو میں صرف مچھلیوں اور چڑیوں کا شکار ہی کھیلوں گا"۔ میرے اس جواب کا ماں پر بہت اثر ہوا انھوں نے محبت بھری نظروں سے مجھے دیکھا اور پھر گھر کے کام کاج میں لگ گئیں۔

اسکول کے پرنسپل ملارڈ۔ ایف۔ پیری ایک دن اسکول میں مجھے ایک طرف لے گئے اور بولے "میکارٹنی، تم نے اس اسکول میں بڑی ترقی کی ہے لیکن اسکول چھوڑنے کے بعد تم کیا ارادہ رکھتے ہو؟"

میں نے بڑی صفائی سے جواب دیا "اس پر تو میں نے ابھی تک غور ہی نہیں کیا"۔ انھوں نے حیرت سے کہا کہ "لیکن اب تو اس کا وقت آگیا ہے کیا تم تجارت کرنا پسند کروگے؟"۔

"نہیں"۔

"کیا ٹیچر بننا چاہتے ہو؟" انھوں نے پوچھا۔

"مجھے یہ پیشہ بھی پسند نہیں"۔

میں نے ان کی یہ تجویز بھی رد کر دی کہ "تو پھر وکیل یا آرٹسٹ بن جاؤ کیوں کہ تمھارے اندر ان دونوں کاموں کے لیے کافی صلاحیتیں ہیں"۔ جب یہ تمام باتیں رد ہو گئیں تو ان کے منہ سے کہیں یہ نکل گیا کہ "مطب کے بارے تمھارا کیا خیال ہے؟" میں نے کچھ خوش ہو کر کہا کہ "ہاں اس پر غور کیا جا سکتا ہے"۔ اس کے فوراً بعد اسی دن میں نے ڈاکٹر بننے کا فیصلہ کر لیا۔

اس بات چیت کے تھوڑے عرصے بعد ہی اپریل سنہ ۱۸۸۱ء میں ڈاکٹر ولیم گلس نے مجھے اپنے ڈرگ اسٹور میں تین سال کام کرنے کی پیشکش کی۔ کھانے پینے اور رہنے سہنے کے علاوہ تین سال کے کام کا ۷۵ ڈالر ملنا طے پایا۔ اس زمانے میں یہ کوئی بہت بڑی بات نہیں تھی لیکن یہ سوچتے ہوئے کہ میں اسٹور کی لائبریری اور وہاں کے طریقۂ دواسازی سے بھی کافی فائدہ اٹھا سکتا ہوں، میں نے ڈاکٹر ولیم کی پیشکش قبول کر لی۔ تین سال کی مدت ختم ہونے کے بعد بھی میں ان کے اسٹور میں کام کرتا رہا۔ اور رات کو فارغ

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

پہلے پہل نہ معلوم کس وجہ سے میرے پاؤں اور ہاتھوں کے جوڑوں میں میٹھا میٹھا درد ہونے لگتا جس کو میں تنہائی میں چیخا چیخا کر دور کرنے کی کوشش کرتا۔ شاید آپ کو یہ سُنکر تعجب ہوگا مگر یہ حقیقت ہے کہ ایسا کرنے سے ایک گونہ مطمئن و پرسکون ہوجاتا۔ زیادہ تکلیف مجھے اس وقت ہوتی جب میں سونے سے بیدار ہوجاتا۔ عالمِ بیداری میں بھی بعض اوقات یہ میٹھا میٹھا درد مجھے آگھیرتا ہے۔ مگر اس کا زیادہ تر اثر نیند سے فارغ ہوجانے کے بعد ہوتا۔ آخر تنگ آکر میں ایک روز ایک حکیم صاحب کے پاس گیا۔ اگرچہ حکیم صاحب کا مطب وسیع یا بے شمار دواؤں اور بوتلوں سے آراستہ پیراستہ نہ تھا۔ تاہم انکے نورانی چہرے سے متاثر ہوئے بغیر مجھ سے نہ رہا گیا۔ اور ان سے یہ ماجرا بیان کیا گیا۔ حکیم صاحب نے نہایت خلوص اور ایک خاص انداز سے فرمایا "میں آپکو ایک دوا دیتا ہوں، انشاءاللہ اس سے آپ کی یہ تکلیف دور ہوجائے گی۔ لیکن پہلے یہ بتائیے کہ میں آپ کو ایسی دوا دوں جس کی وجہ سے آپ بار بار پیشاب کرنے کو جائیں یا باربار رفع حاجت کو؟" میں نے تھوڑا تامل کرکے جواب دیا "باربار پیشاب لانیوالی دوا بہتر ہوگی۔" حکیم صاحب نے وہ دوا میرے لیے بنوائی اور میں اسے استعمال کرنے لگا۔ اس کے بعد اگرچہ جوڑوں کا درد کچھ کم ہونے لگا لیکن باربار کے پیشاب سے میں بحد تنگ آگیا۔ سردیوں کی راتوں میں پیشاب کے لیے باربار اٹھنا میرے لیے نہایت جسمانی کوفت کا باعث ہورہا تھا جس سے میں عاجز آچکا تھا۔ ایک روز بازار میں سودا وغیرہ خریدتے وقت میں نے تھوڑا سا چنے بھی خریدے اور اسے گھی میں بھنوا کر چائے کے ساتھ استعمال کرنے لگا۔ اب میں نہیں سمجھتا کہ باربار کی پیشاب کی شکایت میں کیوں نمایاں کمی واقع ہوئی۔ حالاں کہ میں نے نہ کسی حکیم صاحب سے پوچھا تھا اور نہ کسی رسالہ میں پیشاب کی زیادتی کو چنے کے ذریعے روکنے کی نسبت پڑھا تھا۔

(مہردل پٹواری۔ سرد ضیری)

کنیر

خواص و استعمال:- کنیر کے پودے کے سب حصے (خصوصاً جڑیں) زہریلے ہوتے ہیں۔ انھیں صرف بیرونی طور پر ورم کو کم اور دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

کنیر کے پتوں کا جوشاندہ ورم کو کم کرنے اور جلد پر کے کیڑے مکوڑوں (جوؤں، پسوؤں وغیرہ) کو مارنے کے لیے غسول کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ تازہ نرم پتوں کا رس آشوبِ چشم میں آنکھوں سے پانی بہانے کے لیے ٹپکایا جاتا ہے۔ داد کے لیے پتوں کو پیس کر ضماد لگایا جاتا ہے۔

جڑیں:- دل پر زہریلا اثر رکھتی ہیں، لہٰذا ان کا داخلی استعمال خطرناک ہے۔ انھیں صرف بیرونی طور پر ورم کے لیے جلد پر لگایا جاتا ہے۔ اکولہ (شینکر۔ کھانے والے قرحہ)، بواسیری مسّوں، قضیب پر کے ول، اور داد وغیرہ جلدی امراض میں ضماد کے طور پر استعمال کی تی ہے جڑوں کا جوشاندہ ورموں پر دھارا جاتا ہے۔ گاہے اسقاط نے کے لیے بھی جڑوں کا ناجائز استعمال دیکھا گیا ہے۔ جڑوں کی چھال بل جلدی امراض (مثلاً ایکزیما، حصفہ، پپڑی دار جلدی امراض وغیرہ) اور جذام میں بیرونی طور پر لگایا جاتا ہے۔

پتوں کا رس سانپ کے کاٹے ہوئے مریض کو نہایت خفیف مقداروں میں پلایا جاتا ہے، اور جڑ کا ضماد سانپ اور بچھو کے کاٹے ہوئے زخم پر لگایا جاتا ہے اور سفید کنیر کی جڑ کا رس نکال کر چار قطروں کی مقدار میں پلایا بھی جاتا ہے۔ سفید کنیر کے خشک پھولوں کا سفوف ہم وزن تمباکو کے سفوف کے ساتھ ملا کر سانپ کاٹے ہوئے مریض کو ناس کے طور پر سنگھایا بھی جاتا ہے۔ (مگر یاد رکھنا چاہیے کہ سانپ کاٹے کے یہ سب علاج غیر معتبر ہیں اور محض آبادی سے دور دیہات میں جہاں قاعدہ علاج معالجہ کا انتظام نہ ہو، کیے جاتے ہیں)۔

رسنگھار

خواص و استعمال: اس کے پتے دوائًا استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ دافع بخار، مخرج بلغم اور کرم کش خواص رکھتے ہیں اور صفراوی بخاروں میں مفید ہوتے ہیں۔ معرق اور مدر اثر کے لیے بچوں کو پتوں کا خیساندہ دو اونس کی مقداروں میں دیا جاتا ہے۔ پرانے بخاروں میں پتوں کا رس شہد کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ مدرِ صفرا، ملین اور ہلکے تلخ مقوی اثر کے لیے بھی پتے استعمال کیے جاتے ہیں۔ وقفہ دار دیرپا طبریائی بخاروں میں ہارسنگھار کے ۶-۷ نرم پتے قدرے ادرک اور پانی کے ساتھ پیس کر دیے جاتے ہیں۔ پتوں کا رس بچوں کے لیے ایک بے خطر مسہل ہے۔ یہ رس شہد اور نمک کے ساتھ آنتوں کے گول کیڑوں اور کدو دانوں کو نکالنے کیلیے مفید ہے۔ پتوں کا جوشاندہ دھیمی آگ پر کاڑھا تیار کر کے عرق النسا کیلیے ایک اکسیری علاج ہے۔

جڑ:- مدرِ صفرا اور ملین ہوتی ہے۔ جڑ کو ۵ گرین کی مقداروں میں پانی کے ساتھ کھانے سے بلغم خوب خارج ہوتا ہے۔

بیجوں کا سفوف پپڑی دار جلدی امراض کے لیے مفید ہوتا ہے۔

تُربُد

اس کا جنگلی پودا سارے ہندوستان و پاکستان میں تین ہزار فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔

خواص و استعمال:- اس کی جڑیں دوائًا استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ جڑیں دو قسم کی ہوتی ہیں، سیاہ اور سفید۔ عام طور پر سفید جڑیں پسند کی جاتی ہیں کیونکہ سیاہ جڑیں زیادہ تیز خراش دار، سخت اور شدید مسہل سمجھی جاتی ہیں۔

سفید جڑیں: ہندوستان اور پاکستان میں عام طور پر مسہل کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں جن کا اثر جلاپ کے برابر اور ریوند چینی سے بہتر خیال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک پتلے دست لانے والے مسہل کے طور پر پرانے قبض، جلندھر، کلانی طحال وغیرہ میں استعمال کی جاتی ہیں، اور وجع المفاصل اور فالج وغیرہ میں مسہل اثر کیلیے بہت مفید ہوتی ہیں جڑ کا سفوف ۳ ماشے سے ۵ ماشے کی مقداروں میں تنہا یا لاہوری نمک اور سونٹھ کے ساتھ پانی ملا کر پی کر، یا شکر اور سیاہ مرچ کے ساتھ گولی بنا کر دیا جاتا ہے جلندھر وغیرہ کیلیے جڑ کا سفوف ہڑ کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ یہ آمیزہ مالیخولیا، گٹھیا، جذام، فالج اور وجع المفاصل میں بھی دیا جاتا ہے۔ دیرینہ قبض اور سدوں کو رفع کرنے کے لیے جڑوں کے سفوف کا یہ نسخہ بہت مفید ہوتا ہے: جڑوں کا سفوف ۳ تولے، فلفل دراز، پیپل ۲ تولے، شکر ۶ تولے۔ یہ سفوف ۳ ماشے غذا سے پہلے استعمال کرنا چاہیے۔

بند ہو جانے کے بعد بندوق بنانے اور پینٹنگ وغیرہ کا بھی کام کرتا۔

ڈاکٹر ولیم گلس کے پاس "خاصی" لائبریری تھی۔ اس میں آنکھ پر ایک انگریز مصنف والٹن کی لکھی ہوئی صرف ایک کتاب تھی۔ اس کتاب کو میں نے غور سے پڑھا اور اس کی ساری اہم باتیں حفظ کر لینے کی کوشش کی۔ ڈاکٹر گلس کی صحبت سے بھی میں نے کافی فائدہ اٹھایا جنھوں نے واسل پی۔ بیتر سے طب پڑھی تھی اور میڈیکل کالج ہاسٹن رومانٹ سے ڈگری حاصل کی تھی۔

ایک دفعہ میں نے ڈاکٹر گلس سے پوچھا کہ انھوں نے "سوئی" ایجاد نہ ہونے کی صورت میں ہیضے کے فلاں مریض کا کس طرح علاج کیا تھا کیونکہ مسلسل قے و دستی کی وجہ سے مریض بالکل کمزور بلکہ نیم مردہ ہو جاتا ہے اور اس کا واحد علاج صرف یہ ہوتا ہے کہ جلد کے راستہ سے بڑی مقدار میں "مارفین" دی جائے اس لیے کہ منھ کے راستے سے دی ہوئی کوئی دوا پیٹ میں نہیں ٹھہر سکتی۔ ڈاکٹر گلس نے جواب دیا کہ انھوں نے "مارفین" دینے کیلیے مریض کی جلد پر ایک چھوٹا سا آبلہ پیدا کر دیا تھا۔ میں نے کہا اس میں تو بہت وقت لگ سکتا ہے اور اتنی دیر میں تو مریض مر سکتا ہے۔ ڈاکٹر گلس مسکرائے اور بولے کہ "ایک چوڑے منھ والی بوتل میں امونیا اور تارپین بھر کے کسی کے جسم پر بھی بڑی آسانی سے آبلہ پیدا کر سکتے ہیں"۔

اس زمانے کے معالجین کی مہارت کو دیکھتے ہوئے اس بات پر حیرت ہوتی تھی انھیں بعض بیماریوں کے صحیح نام نہیں معلوم ہوتے تھے اور وہ مختلف انداز میں ان کی ہجے کیا کرتے تھے۔ میں نے محسوس کیا کہ علم دواسازی سے لوگ بہت سی ادویہ کے نام سے مانوس ہو گئے تھے لیکن صحیح طور پر بیان نہیں کر سکتے تھے۔ مثلاً "اسکاٹس ایمنشن" سے لوگوں کی مراد "اسکاٹس ایملشن" سے ہوا کرتی تھی اور "ساٹلس پاوڈس" کہنے والے دراصل "سیڈلٹز پوڈر" کہنا چاہتے تھے۔

اس طرح دواؤں کا مجھے کافی تجربہ ہو چکا تھا اور اسکے نتیجہ میں مجھے ایک دواخانہ کا پارٹنر بننے تک کی پیش کش کر دی گئی تھی لیکن میں نے تقریباً سات سو سے کچھ زائد ڈالر جمع کر لیے تھے اور اپنے ڈاکٹر بننے کے فیصلہ پر میں قائم تھا۔ اس زمانے میں اتنی رقم کی کوئی اہمیت نہیں تھی۔ ایک گاہک کو جب یہ معلوم ہوا کہ میں ڈاکٹری پڑھنے جا رہا ہوں تو اس نے حیرت سے کہا کہ "تم تو ڈاکٹر کا حلیہ کیا حال کرنے والے ہو؟"

بہر حال میں نے ڈاکٹری پڑھ لی اور میں سمجھتا ہوں کہ میرے پیشہ طب کے انتخاب سے انسانیت کا فائدہ ہی ہوا ہے جس کی رفتار اگرچہ سست ہے لیکن یہ سست رفتاری بھی انسان اور اس کی تہذیب کو فائدہ پہنچانے کے لیے کافی ہو سکتی ہے۔ میرے علاج سے جب کسی مریض کا حال بگڑنے لگتا ہے تو میں اس احساس سے ڈرنے لگتا ہوں کہ اس کی حالت شاید میرے علاج سے پہلے ٹھیک تھی۔ مطلب یہ کہ ایک معالج کو بڑی ایمانداری سے اپنے مریض کا علاج کرنا چاہیے اور اس کی کوشش یہی ہونی چاہیے کہ اس کی خدمات سے انسانیت اور طب کو زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچے۔ میں سمجھتا ہوں کہ میں نے طب پڑھ کر ٹھیک کام کیا۔

جن سے ۵، ۶ دن کے اندر سنڈیاں باہر آجاتی ہیں۔ یہ سنڈیاں پھولوں اور نازک پھلوں کا رس چوس ڈالتی ہیں۔ دس بارہ دن میں یہ پوری نشوونما پالیتی ہیں اور ان کے پر نکل آتے ہیں۔ نشوونما پائے ہوئے یہ کیڑے بھی پھولوں اور پتیوں کا رس چوستے ہیں، جس کے نتیجے میں پھول اور پھل دونوں ہی سڑنے لگتے ہیں۔ یہ کیڑے پھولوں اور پتیوں پر ایک طرح کا میٹھا رس بھی چھوڑتے ہیں۔ اس کی وجہ سے بور اور پتیوں پر کالی پھپھوند لگ جاتی ہے۔ ان کیڑوں سے کبھی کبھی ساری فصل تباہ ہو جاتی ہے۔ ان کیڑوں پر قابو پانے کے لیے ان کے ظاہر ہوتے ہی آم کی کونپلوں پر گوبیرول ۵۰ - ۰.۵٪ کا ۱۵، ۱۵ دن کے وقفے سے چھڑکاؤ کرنا چاہیے۔ گوبیرول کو ۵ فیصد طاقت کا ڈی۔ ڈی۔ ٹی اور ۵۰ فی صد گندھک ملا کر تیار کرتے ہیں۔ اس کے چھڑکاؤ سے کیڑوں کے علاوہ پھپھوندی بھی ختم ہو جاتی ہے۔ عام طور سے ۲۵ فٹ اونچے درخت کے لیے ایک سیر دوا کافی ہوتی ہے۔ چھڑکاؤ ایسے وقت کرنا چاہیے جب ہوا بند ہو۔ اگر یہ دوا نہ مل سکے تو گندھک کا ایک سفوف چھڑکنے سے بھی کیڑوں کی روک تھام میں مدد مل سکتی ہے۔ اس کی بو سے کیڑے بھاگ جاتے ہیں اور پیڑ پر مزید انڈے نہیں دیتے۔ آم کے پیڑوں پر صرف ڈی۔ ڈی۔ ٹی کا ہی سفوف نہیں چھڑکنا چاہیے۔ سفوف چھڑکنے کے لیے بازار میں تیار بنے ہوئے آلات کام میں لائے جا سکتے ہیں۔

جَو اور آم کی فصل کو بیماری سے بچائیے!

جو ہمارے ملک کی ایک خاص فصل ہے۔ اس میں دو اہم بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں جن کا نام "پتی کی دھاری دار بیماری اور کنڈوا" ہے۔ چند قسموں کے جو میں یہ دونوں بیماریاں اکثر پیدا ہو جاتی ہیں اور بہت نقصان پہنچاتی ہیں لیکن تھوڑی سی توجہ دے کر اس نقصان سے بچا جا سکتا ہے اور معمولی سے خرچ اور ہوشیاری کے ساتھ اچھی فصل پیدا کی جا سکتی ہے۔

پتی کی دھاری دار بیماری کی پہچان : بیمار پودے جب ۶ انچ لمبے ہو جائیں تو ان کا پہچاننا بہت آسان ہے۔ نیچے کی پتیوں پر زرد رنگ کی دھاریاں پڑ جاتی ہیں جو پتی کے نیچے سے اوپر تک پھیلی ہوئی ہوتی ہیں جیسے جیسے پودا بڑھتا جاتا ہے اور نئی پتیاں نکلتی ہیں، بیماری کی علامتیں ان پر بھی نمودار ہوتی جاتی ہیں۔ کھیت میں بالیاں نکالنے کے وقت بیمار پودے آسانی سے پہچانے جا سکتے ہیں۔ بالی کے ٹھیک نیچے والی چھوٹی پتی بیمار پودے میں زرد رنگ کی اور تندرست پودوں کی ہری چھوٹی پتی سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ فصل پکنے کے وقت تک زرد دھاریاں بھورے رنگ میں تبدیل ہو جاتی ہیں اور آخر میں ان کا رنگ کالا ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں پتیاں بالکل سوکھ جاتی ہیں اور پھٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتی ہیں بیمار پودے سے نکلی ہوئی بالی کا رنگ سبز کے بجائے گہرے بھورے رنگ جیسا ہو جاتا ہے۔ ایسی بالی پر یا تو دانے نکلتے ہی نہیں یا اگر نکلتے بھی ہیں تو بہت تھوڑی تعداد میں نکلتے ہیں۔ اچھی طرح کھاد دیے ہوئے کھیت میں بیمار اور تندرست پودے یکساں تیزی سے بڑھتے ہیں لیکن بالی کے نکل آنے پر ہی بیماری سے پیدا شدہ نقصان کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

ہر سال بیماری کے بڑھنے کے اسباب : جب زرد دھاریاں بھورے رنگ میں تبدیل ہو جاتی ہیں تو ان پر روگ کے بے شمار ننھے ننھے بیج پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایک پتی پر ایک بار میں بیس ہزار سے زیادہ بیج پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ بیج ہوا کے ساتھ آسانی سے پھیل جاتے ہیں اور تندرست بالی پر گرنے سے اسے خراب کر دیتے ہیں۔ نرم موسم اور نمی سے یہ بیماری بڑھتی ہے۔ ناقص اور اچھے بیجوں میں کوئی فرق نہیں ہوتا، لیکن خراب بیج جب آئندہ سال بوئے جاتے ہیں تو بیماری نمودار ہو جاتی ہے۔

بیماری کی روک تھام کے طریقے : بیماری کا پھیلاؤ ہر سال آب و ہوا کے ساتھ ساتھ گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ بیمار پودوں میں فیصد سے زیادہ تندرست بیج نہیں پڑتے، اس لیے بیمار پودوں سے ہر سال روگ پھیلنے کا امکان نہیں ہے، لیکن بیمار پودے دوسرے تندرست پودوں کے لیے مصیبت کا سبب بن جاتے ہیں اور ان کے پھیلنے کے دنوں ہی میں خراب کر دیتے ہیں، اس لیے بیماری کی روک تھام کے لیے زرد دھاریوں کے بھورا رنگ اختیار کرنے سے پہلے ہی بیمار پودے نکال پھینکنے کی طرف توجہ دینی چاہیے۔ اس بیماری کی روک تھام کے دوسرے طریقے:

(۱) بیمار پودوں کو دیکھتے ہی جتنی جلد ہو سکے اکھاڑ کر جلا دیجیے۔

(۲) اگر بیج کسی انجان جگہ سے لیا گیا ہو تو بونے سے پہلے کسی مانے چھلنے سیر بیج کے ساتھ ایک تولہ اگرسن جی۔ این ملا کر دس منٹ تک خوب ہلائیں۔ اس عمل کے بعد یہ بیج بوئیں۔ (۳) جو کی کچھ قسموں، سی۔ ۲۵۱، اور این۔ پی۔ ۲۱، میں یہ بیماری اکثر پیدا ہوتی ہے، بیجوں کو بیماری سے محفوظ رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے (۴) بیماری روک تھام کرنے والی جو کی قسمیں جیسے کے۔ ۱۲، اور سی۔ ۸۴، بونی چاہئیں (۵) موٹے اور تندرست بیجوں کا خراب ہونا بھی ممکن ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ خرابی سے بچے رہیں، اس لیے جس کھیت سے بیج لینا ہو اچھی طرح دیکھ بھال کر لیجیے تاکہ فصل بیماری کے خطرے سے زیادہ سے زیادہ دور رہے۔

تنبیہ :- اگرسن جی۔ این زہریلی کیمیاوی چیز ہے، اس کا استعمال کسی ماہر زراعت کے مشورے سے کیجیے۔

بکتی : سانس کے ساتھ اندر نہ جانے پائے۔ بکتی کو ننگے ہاتھوں سے نہ چھوئیے۔ بکتی سے اگائے ہوئے بیج کو نہ تو خود کھائیے اور نہ جانوروں کو کھلائیے۔

آم کی فصل کو تباہ کرنے والے کیڑے اور ان کا علاج

آم کی کونپلوں میں ایک قسم کے کیڑے لگ جاتے ہیں جنہیں "تیلا کیڑا" بھی کہتے ہیں۔ جیسے ہی آم میں بور آنے لگتے ہیں، یہ کیڑے دھاوا بول دیتے ہیں۔ یہ چھوٹے کیڑے کلیوں کے اندر انڈے دیتے ہیں

سوال و جواب

الرجی (حساسیت)

سوال: میں جب کبھی کوئی زیادہ ترش چیز اچار، سرکہ یا مرچیں اور گرم مسالہ کا سالن کھاتا ہوں تو میرے تمام جسم پر پتی (چھپاکی) نکل آتی ہے۔ مختلف علاج کیے لیکن یہ شکایت دور نہیں ہوئی۔ حکیم صاحبان خون میں حدت بیان کرتے ہیں اور ڈاکٹر صاحبان الرجی تشخیص کرتے ہیں۔ میں اس الرجی کو نہیں سمجھتا براہ کرم اس کی وضاحت فرمائیے۔ (محمد اکرام)

جواب: ہمارے عصبی خلیات گرمی، سردی، تری، خشکی، تیزی، ترشی، شیرینی اور تلخی وغیرہ جس کیفیت سے بھی ان کو واسطہ پڑتا ہے، اس کو محسوس کرنے کی طبعی قوت رکھتے ہیں اسی کو قوت احساس یا قوت حس کہتے ہیں۔ اگر صانع حقیقی کی طرف سے یہ قوت عطا نہ ہوتی تو ہماری زندگی بے لطف ہو کر رہ جاتی ہمیں گرمی سردی کا کوئی امتیاز نہ ہوتا اور ان کے خوشگوار مزات کو محسوس کر کے لطف اندوز ہونے سے محروم رہ جاتے تلخی اور شیرینی کے عدم احساس کے باعث لذائذ دنیوی کا وجود عدم وجود ہمارے لیے یکساں ہوتا۔ لیکن بعض لوگوں میں یہی قوت احساس بڑھ جاتی ہے اسی کو الرجی (حساسیت) کہتے ہیں۔ ترشیاں اکثر لوگ کھاتے ہیں، مرچیں اور گرم مسالے بھی استعمال کرتے ہیں، بعض لوگ ان سے مطلق متاثر نہیں ہوتے بعض لوگ معمولی طور پر اور بعض غیر معمولی طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ آپ پر ان کا اثر بہت ہی غیر معمولی ہوتا ہے، اس کی وجہ یہی ہے کہ آپ کی قوت احساس بہت بڑھی ہوئی ہے۔ احساس کی یہ ذکاوت عصبی توسط سے تمام جسم میں پہنچ جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں تمام بدن پر پتی نمودار ہو جاتی ہے۔ بعض لوگوں کو سرد پانی میں نہانے بلکہ سرد ہوا کا جھونکا لگنے سے پتی نکل آتی ہے، بعض کو دہی یا چھاچھ کے استعمال سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے، بعض کو گوشت یا انڈا، مچھلی کھانے سے پتی نکل آتی ہے یہ سب ہی حساسیت کے کرشمے ہیں۔

گردہ اور مثانہ کی پتھریاں

سوال: مجھے پتھری کی شکایت ہے، ایک بار پتھری نکل چکی ہے، اس کے بعد مجھے پھر پتھری پیدا ہونے کا شبہ ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے پتھری کو یورینس کی پتھری بتایا ہے۔ میں جاننا چاہتا ہوں کہ کیا یہ پتھریاں مختلف قسم کی ہوتی ہیں اور یہ کس طرح بن جاتی ہیں؟ اور پتھری گردے میں ہے یا مثانہ میں یہ کس طرح معلوم کیا جاتا ہے؟ (احسان اللہ خاں)

جواب: ہمارے پیشاب میں بعض قسم کے اجزا ایسے ہیں جو تحلیل ہو کر خارج ہوتے رہتے ہیں، لیکن جب کسی وجہ سے یہ حل نہیں ہوتے تو گردوں میں ان کا کوئی ایک ذرہ باقی رہ جاتا ہے، اور پھر آہستہ آہستہ اس ذرہ کے ساتھ مزید مادہ چمٹتا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ پتھری بن جاتا ہے۔ اختلاف مادہ کے باعث پتھریاں عموماً تین قسم کی ہوتی ہیں:

(۱) یورک ایسڈ کی پتھری: یہ پتھری گردوں میں پیدا ہوتی ہے اور سرخی مائل بھورے رنگ کی ہوا کرتی ہے اور یہ زیادہ تر ان لوگوں میں پیدا ہوتی ہے جو گوشت اور انڈے زیادہ کھاتے ہیں اور ایسے لوگ عموماً جوڑوں کے درد (وجع المفاصل) کا شکار رہتے ہیں۔

(۲) کیلشیم آگزلیٹ کی پتھری: اس قسم کی پتھری سیاہی مائل سخت اور کھردری ہوتی ہے اور یہ بھی گردوں میں پیدا ہوتی ہے اور یہ زیادہ تر ان لوگوں میں پیدا ہوتی ہے جو سبزیاں اور میوے بکثرت کھاتے ہیں۔

(۳) فاسفیٹس کی پتھری: یہ زردی مائل رنگ کی بھربھری اور ملائم ہوتی ہے اور عموماً مثانے میں پیدا ہوا کرتی ہے جن مریضوں میں اس قسم کی پتھری پیدا ہوتی ہے، ان کے پیشاب میں شوریت ہوتی ہے۔

جب تک پتھری گردہ میں رہتی ہے گردہ کے مقام پر بوجھ اور کبھی درد محسوس ہوتا رہتا ہے۔ لیکن جب پتھری گردے سے نکل کر گردوں اور مثانہ کی درمیانی نالی میں پہنچ جاتی ہے تو تڑپا دینے والا درد ہونے لگتا ہے اور جب پتھری مثانے میں پہنچ جاتی ہے یا شروع ہی میں پیدا ہوتی ہے تو پیشاب رک رک کر آنے لگتا ہے بلکہ بعض اوقات بند بھی ہو جاتا ہے۔

سانٹھ یا سانٹھی

سوال: سانٹھ یا سانٹھی کیا چیز ہے؟ مہربانی فرما کر دوسری زبانوں میں اس کے نام مقام و موسم پیدائش اور ماہیت سے مطلع فرمائیے (محمد حسین لکھنؤ)

جواب: سانٹھ یا سانٹھی ایک بوٹی ہے جو موسم برسات میں ویران (افتادہ) زمینوں میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ یو۔ پی کے دیہی علاقوں میں گلیوں تک میں پیدا ہو جاتی ہے۔ یو۔ پی میں سانٹھ یا سانٹھ کے نام سے مشہور ہے، یو۔ پی کے شمالی و مغربی اضلاع کے دیہات میں اس نام سے ہر شخص واقف ہے۔ مرہٹی زبان میں اس کو گھینٹلی، مارواڑی میں ساٹی، گجراتی میں سائیٹری، بنگالی میں پنیا، پنجابی میں اٹ سٹ اور سنسکرت میں پنرنوا کہتے ہیں۔ یہ بوٹی زمین پر بچھی ہوئی ہوتی ہے پتے گول گول دبیز ہوتے ہیں جڑ سے جو شاخیں نکلتی ہیں وہ گرہ دار ہوتی ہیں۔ ہر گرہ سے ریشہ نکل کر زمین میں گھس جاتے ہیں اور اس طرح یہ بوٹی

انفلوائنزا سے قوتِ مدافعت کمزور ہوجاتی ہے!

★ انفلوائنزا کا معمولی سا حملہ بھی شیر جیسے جسم کو نڈھال کر دیتا ہے اور قوتِ مدافعت کو اس قدر کمزور بنا دیتا ہے کہ پھر انسان کسی بیماری کے حملہ کی تاب نہیں لا سکتا۔

★ سنکارا نڈھال اعضا میں نئی زندگی پیدا کرتا ہے اور جسم میں زبردست قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔

★ آنے والے موسم میں نزلہ زکام، ملیریا، ہیضہ اور خود انفلوائنزا کی دوسری لہر سے محفوظ رہنے کے لیے آج ہی سنکارا کا استعمال شروع کیجیے۔

انفلوائنزا کے بعد کے اثرات

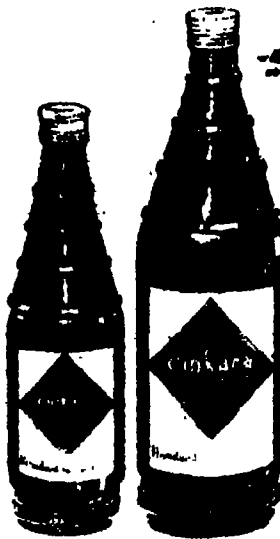
نظامِ تنفس پر:
معمولی نزلہ زکام، کھانسی، گلے کا مرض

نظامِ عصبی پر:
ضعفِ دماغ، کام میں دل نہ لگنا اور دو کرنا، نیند کی کمی، اور سر چکرانا، چڑچڑاپن

نظامِ ہضم پر:
بھوک بند ہو جانا، قبض، اپھارا

خون:
خون میں سرخ دانوں کی کمی اور سفید دانوں کی زیادتی

سنکارا کے اجزائے ترکیبی

عام کمزوری: حیاتین الف، د، ب، ب۲ منیا، سنا مکی، بال چھڑ، صندل سفید۔
مقویاتِ نظامِ تنفس: تلسی، دارچینی، الائچی۔
مقویاتِ نظامِ عصبی: اگر، کیلسیم گلیسروفاسفیٹ، سوڈیم گلیسروفاسفیٹ
مقویاتِ نظامِ ہضم: تیزپات، چھڑیلہ، دارچینی، دھنیا، کچھ کچری، کباب، ناگرموتھ
مقویاتِ خون: فولک ایسڈ
جراثیم کش: تلسی، لونگ

سنکارا ہر موسم کے لیے اور خاندان بھر کے لیے جنرل ٹانک

اپنے قریبی اسٹاکسٹ سے سنکارا اور اس کا لٹریچر طلب فرمایئے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ایکسرے انسان کے لیے ایک مصیبت

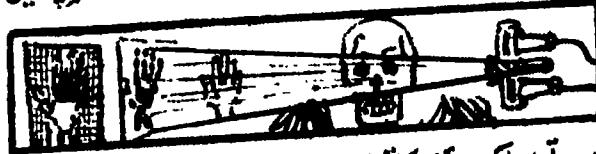
دیہاتی جزیرہ اور ناکارہ دیگر علاقوں میں ہائیڈروجن بم کے تجرباتی دھماکوں سے موت کا جو بادل فضا میں منڈلانے لگا ہے، اس نے دنیا کے ہر علاقہ کے لوگوں کو خوف زدہ کر دیا ہے۔ کیونکہ انھیں معلوم ہے کہ دھماکوں سے پیدا ہونے والے بادلوں میں تابکار فضلات ہوتے ہیں جو زمین پر گر کر اپنے قریب کی ہر جاندار چیز کو فنا کر سکتے ہیں۔

لیکن شاید ہر کسی کو یہ نہیں معلوم کہ اشعاعی اثر سے تباہی پھیلانے والا ایک دوسرا "ہتھیار" بھی ہے جس کی مضرت رسانی کو اب تسلیم کر لیا گیا ہے اور وہ ہے ایکس رے مشین اور اس کے ساتھ کے دوسرے آلات جن کے ذریعہ معالجین انسانی جسم کے اندرونی حالات کا معائنہ کرتے ہیں۔

ایکس رے مشین کو بہت احتیاط سے استعمال کرنے کے نتیجے میں اس کی خوبیاں اس سے پہنچنے والے نقصانات سے بظاہر زیادہ معلوم ہوتی ہیں لیکن سائنس کے تجربات و مشاہدات تابکاری کے بارے میں جوں جوں وسیع ہوتے جا رہے ہیں معالجین سے اس بات کا زیادہ سے زیادہ اعتماد کیا جا رہا ہے کہ وہ ایکس رے اور اس سے متعلق آلات کو نہایت احتیاط سے استعمال کریں تاکہ یہ مشین انسان کے مستقبل کے لیے کہیں مزید تباہی کا باعث نہ بن جائے۔

ڈاکٹروں کو بار بار یہ بتایا جا رہا ہے کہ تابکاری کا اثر بڑھتا جاتا ہے۔ تیس سال کی عمر تک تو حالات ٹھیک رہ سکتے ہیں لیکن جب شعاعی اثر ایک خاص حد تک پہنچ جاتا ہے تو بہت سے خطرناک نتائج پیدا ہو سکتے ہیں مثلاً (۱) زندگی کا کم ہو جانا (۲) لیوکیمیا جس سے موت واقع ہو سکتی ہے، (۳) دوسری قسم کے سرطان کا واقع ہونا جو مہلک ہو سکتے ہیں (۴) ناسور ہو جانا اور بال کا گرنا۔ لیکن سب سے زیادہ نقصان تناسلی اعضا کو پہنچ سکتا ہے جسے ماہرین بھی تسلیم کرتے ہیں اور اس کا اثر آنیوالی نسلوں پر پڑ سکتا ہے۔ تابکاری کے شکار والدین کے بچوں میں ذہنی کمی سے لیکر جسمانی نقائص تک کی غیر معمولی باتیں ہو سکتی ہیں۔

لیکن امید ہے کہ حکومت امریکا عنقریب فی شخص ۱۰ رونٹجن کی ایک محفوظ حد متعین کر دے گی (ایک رونٹجن تاب کاری کی پیمائش میں ایک یونٹ کے برابر ہوتا ہے)۔ مگر تابکاری کے بعض سرکردہ محققین کا کہنا ہے کہ دنیا کا ہر آدمی اشعاعی اثر کے اوسطاً ۴ء ۷ رونٹجن پہلے ہی سے لے چکا ہے اسکے معنی یہ ہوئے کہ ایکس رے اور اس سے متعلق دوسرے آلات سے "صرف تین رونٹجن" لے کر ہی انسان تابکاری کے تباہ کن اثر سے محفوظ رہ سکتا ہے کیونکہ دس سے زیادہ رونٹجن موجودہ تحقیقات کے مطابق انسان کیلیے خطرناک ہو سکتے ہیں۔ مقدار کے اس تعین میں ان لوگوں کا شمار ہی نہیں ہے جو کئی بار ایکس رے کرا چکے ہیں۔

ایکس رے کی تباہ کاری ان ڈاکٹروں میں بھی نظر آئی جو کینسر سے جوانی میں مر گئے یا جن کے جسم میں اندرونی اور بیرونی طور پر شعاع سے داغ پڑ گئے۔ گویا ایکس رے پہلے ہی اپنا "کام" کر چکا ہے۔ اور تاب کاری سے بچنے کے لیے دس رونٹجن کی جو "محفوظ سطح" بتائی جاتی ہے اس میں کامیابی کی زیادہ امید نظر نہیں آتی۔

اس سلسلے میں امریکا کی نیشنل ریسرچ کونسل آف نیشنل اکاڈیمی آف سائنسز تیزی سے کام کر رہی ہے اس کا کہنا ہے کہ تاب کاری مختلف ذرائع سے واقع ہو سکتی ہے۔ اور ان ذرائع سے اوسطاً مندرجہ ذیل مقدار میں شعاعیں انسان کو ملتی ہیں۔

(۱) ۳۰ سال کی عمر تک قدرتی پس منظر سے ۳ء۴ رونٹجن۔ اس قدرتی پس منظر میں کائناتی شعاعیں اور تابکار عناصر مثلاً زمین کا ریڈیم شامل ہیں۔

(۲) اسی عمر تک طبی ایکس رے سے ۳ رونٹجن۔

(۳) تجرباتی دھماکوں کے بعد تاب کار ذرات سے ۱ء رونٹجن جو اس "یونٹ" کا دسواں حصہ ہوتا ہے۔

کونسل مذکور نے اپنی رپورٹ میں اس بات پر زور دیا ہے کہ اسکے

بہت سی زمین پر پھیل جاتی ہے۔

باگھی

سوال: اگر کسی جنگاسے میں ورم پیدا ہو جاتا ہے تو اس کو "باگھی" کہتے ہیں، و اسی کو "بد" بھی کہا جاتا ہے، کہتے ہیں کہ باگھی مرض آتشک میں نکلتی ہیں، کیا بنا آتشک کے بھی "باگھی" نکل آتی ہے؟ (محمد منصور۔ انصاری)

جواب: جنگاسے، بغل اور کان کے پیچھے غدہ جاذبہ ہیں جب جنگاسے کا غدہ جاذبہ متورم ہو جاتا ہے تو اس کو باگھی یا بد کہتے ہیں، بغل کا غدہ جاذبہ متورم ہوتا ہے تو اس کو "کلالی یا کھرالی" کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ اور کان کے پیچھے کا غدہ جاذبہ سوج جاتا ہے تو اس کو "کن پھیڑ" کہتے ہیں۔

باگھی یا بد آتشک کے مرض میں نکلتی ہے، اس کے علاوہ بنا آتشک بھی نکل آتی ہے جب خون میں کسی قسم کا زہر شامل ہو جاتا ہے تو یہ گلٹیاں اس زہر کو خود جذب کر کے سوج جاتی ہیں۔ آتشک اور طاعون میں یہی صورت پیش آتی ہے۔ اس کے علاوہ جب پاؤں میں کوئی زخم ہوتا ہے تو زخم کے زہر کے جذب ہونے سے جنگاسے کی گلٹی اور ہاتھ کے زخم کا زہر جذب ہونے سے بغل کی گلٹی دردناک ہو جاتی ہے۔ موسم بہار میں جب کہ موسم سرما کے غلیظ مواد رقیق ہونے لگتے ہیں تو اس وقت مضر مواد کے جذب ہونے سے بھی یہ گلٹیاں سوج جاتی ہیں۔

لہسن کے فائدے اور نقصان

سوال: لہسن کے فائدے و نقصان تحریر کیجیے۔ کہا جاتا ہے کہ لہسن پھیپھڑوں کیلئے بھی مفید ہے، یہ بات کہاں تک صحیح ہے۔ (م۔ رضوی۔ میرٹھ)

جواب: لہسن اگر بیرونی طور پر بطور ضماد لگایا جائے تو پھوڑے پھنسیوں کو تحلیل کر دیتا ہے یا ان کو پکا کر جلد پھوڑ دیتا ہے تندرست جلد پر اگر لگایا جائے تو خون کو جذب کرتا ہے اور وہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے۔ دیر تک لگائے رکھنے سے وہاں سوزش ہونے لگتی اور زخم ہو جاتا ہے۔ اندرونی طور پر استعمال کرنے سے بدن میں گرمی پیدا کرتا ہے کسی قدر ملین تاثیر رکھتا ہے، غلیظ اخلاط کی تعدیل کرتا اور بلغم کو پھیپھڑوں سے خارج کرتا ہے۔ معدہ کو قوت دیتا اور بھوک لگاتا ہے ریاح کو خارج کرتا ہے۔ اس کے علاوہ جراثیم کش بھی ہے۔ بہق، داد، بال خورہ پر لگانے سے خون کو جذب کر کے اشتعال پیدا کر کے ان بیماریوں کے دور کرنے میں مدد دیتا ہے اور ان کے جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔ فالج، لقوہ، گٹھیا، رعشہ، عرق النسا اور درد کمر کو دور کرتا ہے ضعف باہ میں بھی مفید ہے۔ بچھو، بھڑ کے کاٹنے پر لگانے سے زہر کو جذب کرتا اور سوزش و درد کو تسکین دیتا ہے۔

لہسن پھیپھڑوں کے امراض میں خاص طور پر مفید ہے۔ سل و دق اور کالی کھانسی کے جراثیم کو ہلاک کرتا ہے، نیز پھیپھڑوں سے بلغم کو خارج کرتا ہے۔ امراض میں کھانے کے علاوہ اس کا سونگھنا بھی مفید ہے۔ لہسن کے پوتھے دھاگے میں پرو کر کالی کھانسی کی حالت میں بچے کے گلے میں ڈال دیتے ہیں، صورت میں اس کی بالخصوص طور پر مفید ثابت ہوتی ہے۔

دودھ سے کھانسی کی شکایت

سوال: مجھے دودھ پینے سے بلغم کی پیدائش بڑھ جاتی ہے اور کھانسی کی شدت ہو جاتی ہے۔ لیکن دودھ پیے بغیر چارہ نہیں کوئی تدبیر بتائیے جس سے دودھ اور بلغم نہ پیدا کرے۔ نیز یہ بھی فرمائیے کہ دودھ میں مکھن یا گھی ملا کر پینا کیسا ہے؟

جواب: آپ پاؤ سیر دودھ میں ڈیڑھ ماشہ پیپل جوش دے کر پیا کیجیے۔ دینے سے پہلے پیپل کو تھوڑا سا کوٹ لیا جائے یا دودھ کے ساتھ ادرک کام کھا لیجیے۔ ایسا کرنے سے بلغم کی پیدائش میں کمی ہو جائے گی اور کھانسی بھی نہ ہوگی۔

دودھ میں مکھن یا گھی ملا کر پینے سے بدن میں طاقت یا حرارت اور فربہی آئے گی لیکن وہی لوگ اس سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں جن کا معدہ اچھا ہو خصوصاً بھوک خوب لگتی ہو اور کھایا پیا اچھی طرح ہضم ہوتا ہو۔

چھائیں

سوال: میری بیوی کی صحت اور خوبصورتی پہلی زچگی کے بعد ہی رہی۔ ان کا پیٹ بڑھ گیا ہے، بدن موٹا ہو گیا ہے اور چہرے پر چھائیں پڑ گئی ہیں۔ براہ کرم بذریعہ ہمدرد صحت مناسب مشورہ دیجیے۔ (موہن سنگھ بی اے)

جواب: معلوم ہوتا ہے کہ آپ کی بیوی ایام ماہواری میں نیز زمانہ حمل میں ناتجربہ کاری کے سبب مناسب احتیاطیں اختیار نہ کر سکیں، جس کی وجہ سے ان کی صحت اور خوبصورتی میں خرابی آ گئی۔ اب ان کو صبح و شام پیدل سیر کی ہدایت کیجیے، پیٹ کے بڑھنے کو روکنے کیلئے ایک چوڑی کپڑے کی پٹی سے پیٹ کو سہارا دے کر پشت پر گرہ لگا دی جائے۔ قابض، بادی، دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔ گھی، مکھن، مٹھائیاں، چاول، دالیں اور نمک کم کھائیں۔ بھنی اور سبزیاں، ساگ پات کھائیں، مکھن نکالا ہوا دودھ اور چھاچھ پئیں اور بطور دوا کھانا کھانے کے بعد چند گولیاں کھا لیا کریں۔ سنترے کا چھلکا دو تولے، ہلدی ۶ ماشے، صندل سفید ۶ ماشے، بالچھڑ ۶ ماشے، صبر ۶ ماشے، تلخ ۶ ماشے، ریٹھے کا چھلکا ایک تولہ کو باریک پیس کر اس میں چنے کا آٹا دو تولے، روغن چنبیلی ایک تولہ ملا کر رکھ چھوڑیں۔ روزانہ سوتے وقت بقدر ضرورت لے کر تھوڑا پانی ملا کر چہرے پر لگائیں۔ صبح کو نیم گرم پانی سے دھو کر کوئی کریم لگائیں۔ امید ہے کہ دس پندرہ روز کے استعمال سے چہرے کی چھائیاں دور ہو جائیں۔

شادی کے وقت
مرد اور عورت کی عمر

یہ رواج عام ہے کہ شادی کے وقت لڑکے کی عمر لڑکی سے زیادہ ہوتی ہے لیکن یہ رواج صرف اس حیثیت سے بہتر ہے کہ لڑکے کی عمر اگر زیادہ ہے تو اس امر کا امکان ہے کہ وہ روپیہ زیادہ پیدا کر سکے اسکے سوا اور کسی حیثیت سے بہتر نہیں ہے۔ عام طور پر لوگوں کا خیال یہ ہے کہ اگر مسٹر بہار کی شادی مس خزاں سے رچائی گئی تو یہ شادی کامیاب نہیں رہتی اور دونوں میاں بیوی خوش نہیں رہ سکتے مگر یہ خیال زیادہ صحیح نہیں معلوم ہوتا اور مغربی ممالک میں اب رجحان اس طرف ہے کہ لڑکی کی عمر شادی کے وقت لڑکے سے زیادہ ہونی چاہیے۔ عورت کی عمر عموماً مرد سے زیادہ ہوتی ہے اس صورت میں جب لڑکے کی عمر شادی کے وقت لڑکی سے زیادہ ہوتی ہے تو عورت کو بڑھاپے میں بیوگی کی زندگی بسر کرنی پڑتی ہے۔ پھر آجکل عورتیں کافی عمر تک اپنا حسن برقرار رکھ سکتی ہیں۔ مرد کا سر جلد گنجا ہو جاتا ہے اور ہیئت شکل پڑتا ہے اور وہ جلد بوڑھا ہونے لگتا ہے۔ یہ رواج کہ شادی کے وقت لڑکے کی عمر لڑکی سے زیادہ ہونی چاہیے، مغرب کے بعض مفکرین کے نزدیک غلط، غیر منطقی ہے اور نقصان رساں ہے۔

بہت کافی تعداد ساری دنیا میں ایسی کامیاب شادیوں کی موجود ہے جن میں لڑکی کی عمر لڑکے سے زیادہ ہے۔ ہالی ووڈ میں لوسیلی بال اور ڈیزی ارنانز کی شادی اسی قسم کی شادی ہے جس کو سولہ سال ہو گئے ہیں اور دونوں میاں بیوی بہت خوش و خرم زندگی بسر کر رہے ہیں۔ لوسیلی ڈیزی سے سات برس بڑی ہے جب ان کی شادی ہوئی ہے تو لوسیلی ایک مشہور اور ہر دل عزیز اسٹار تھی اور اس کا منگیتر ایک غیر معروف بینڈ لیڈر تھا۔ لوگوں نے ان سے کہا کہ یہ گاڑی چلے گی نہیں۔ لوسیلی کی عمر بھی زیادہ ہے، اس کی شہرت بہت ہے اور اس کے پاس روپیہ بہت ہے اور ڈیزی اس سے کم عمر ہونے کے علاوہ کوئی حیثیت نہیں رکھتا۔ آخر شادی ہو گئی اور اب لوسیلی کے دو بچے ہیں۔ اب اس کی عمر چالیس سال کے قریب ہے، مگر اس کے چہرے پر وہی تازگی اور زندہ دلی ہے جس نے اسے بیس سال کی عمر میں اسٹار بنایا تھا۔

دوسرا ہالی ووڈ کا جوڑا جن کی شادی پر لوگ ہنستے تھے، مشہور فلم اسٹار میری پکفورڈ اور بڈی روجرس ہیں۔ یہ شادی بھی بہت کامیاب رہی حالانکہ میری روجرس سے دس سال بڑی ہے۔ ان کی شادی کو اب تیس سال ہو گئے اور دونوں میں کبھی کوئی اختلاف نہیں ہوا۔

یہ رواج کہ شادی کے وقت لڑکے کی عمر لڑکی سے زیادہ ہونی چاہیے "قانونِ قدرت" کے مطابق مانا جاتا ہے، مگر یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر اسے قانونِ قدرت کیوں مانا جائے! اعداد و شمار کے اعتبار سے شادی کے وقت لڑکی کو لڑکے سے چھ سال بڑا ہونا چاہیے، کیوں کہ اسی صورت میں اس امر کا امکان ہے کہ قریب قریب ایک ہی وقت دونوں دنیا سے رخصت ہوں۔ دنیا کے ہر حصّے میں عورت تقریباً چھ برس مرد سے زیادہ زندہ رہتی ہے۔ اگر اس چھ سال کے فرق کو نظر میں رکھا جائے تو آج کل جو عورتوں کو ایک طویل مدت بیوگی کی حالت میں گزارنی پڑتی ہے، اس سے بچاؤ ممکن ہوگا اور خاندان کے نوجوان افراد ایک بے سہارا بوڑھی عورت کے بارے سے بچیں گے۔ اگر اس بات کا خیال رکھا جائے کہ شادی کے وقت لڑکی کی عمر زیادہ ہو تو اپنی عمر کے آخری دس سال میں وہ تنہائی اور بے زری کی مصیبت سے محفوظ رہے گی اور نوجوانوں کے کمزور کندھوں پر اس کا بار نہ پڑے گا۔

ظاہر ہے کہ زندگی اعداد و شمار کے بل پر نہیں چلتی اور ایک بیس سال کی لڑکی ایک تیس سال کے لڑکے سے شادی کرتے وقت اتنی دور کی کوڑی نہیں لا سکتی کہ وہ اپنی ساٹھ اور پچہتر سال کی عمر والی بیوگی کو نظر میں رکھے، لیکن اس میں ذرا شبہ نہیں کہ موجودہ رواج کا لازمی نتیجہ یہی ہوتا ہے۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیوہ کو وراثت میں بہت سا مال اور جائداد اور نقد روپیہ مل جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کی جان خطرے میں پڑ جاتی ہے، یا تو وہ لوگ جن کو اس کے بعد یہ سب جائداد اور روپیہ ملنے والا ہے، اسے جلد دنیا سے رخصت کر دیتے ہیں، یا پھر چور اور ڈاکو اسے قتل کر دیتے ہیں۔ گئے

اعداد و شمار" بالکل صحیح نہیں بلکہ محض ایک اندازہ ہیں اور ان کا تعلق موجودہ "فنّی اور تانی کی ترقی اور اس کے استعمال" سے ہے۔ لیکن کمیٹی کی رپورٹ سے یہ بات صاف ظاہر ہے کہ آزمائشی دھماکوں سے انسان کو نسبتاً کم نقصان پہنچتا ہے۔ کونسل نے اپنی رپورٹ میں مزید کہا کہ اگر موجودہ رفتار سے تیس سال تک بھی آزمائشی دھماکے ہوتے رہے تو امریکا میں تابکاری کا اثر فی شخص اوسطاً ۰۵ء اور ۲ء کے درمیان ہوگا۔ لیکن کونسل کے دوسرے معاونین کا کہنا ہے کہ تابکاری خواہ کسی قسم کی ہو مضر ہوتی ہے۔

جان ہاپکنس یونیورسٹی کے ماہر علم الحیات ڈاکٹر بینٹلے گلاس نے جو اس کونسل میں کام بھی کر چکے ہیں کہا کہ "۱ رونٹجن کی محفوظ حد زیادہ امید افزا نہیں ہے کیوں کہ

۹ رونٹجن والے لوگ محفوظ نہیں کہے جا سکتے اور ۱۱ رونٹجن والے لوگ بالکل فنا ہو سکتے ہیں۔

ایک عام آدمی کے لیے جو اہم بات ہے وہ یہ کہ تابکاری نقصان دہ ہوتی ہے اور اس سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔

ڈاکٹر گلاس نے جو دنیا کے ایک مشہور ماہر علم تولید و تناسل سمجھے جاتے ہیں کہا کہ لوگوں کو مندرجہ ذیل دو باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

(۱) حکومت پر اپنے نمائندوں سے زور ڈلائیں کہ وہ انسانی آبادی کے تحفظ کے لیے زیادہ سے زیادہ کام کرے۔

(۲) تابکاری پر سائنسی تحقیقات کی ترقی کی حوصلہ افزائی کی جائے۔

انھوں نے کہا کہ سائنسی تحقیقات کو ابھی آگے دھکیلنا ہے۔ کیوں کہ اب ایک نیا جنگی جہاز یا بمبار طیارہ بنانے کی بہ نسبت سائنسی تحقیقات پر چند لاکھ ڈالر خرچ کر دینا انسان کے لیے زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔ اس لیے شہریوں کا یہ فرض ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے نمائندوں پر مسلسل اس بات کے لیے زور ڈالتے رہیں کہ حکومت انسان کی تولیدی صحت کی حفاظت کرنے سے متعلق اپنے فرائض میں کوتاہی نہ کرے۔

انھوں نے مزید کہا کہ تابکاری کا غیر محتاط استعمال انسان کے اس مال کو خراب کر سکتا ہے جسے وہ بڑے شوق سے پیتا ہے۔ اس کی غذا کو خراب کر سکتا ہے جسے وہ کھاتا ہے اور اسکا اثر کھاد پر بھی خطرناک اثر۔

تابکاری نہ صرف زندہ لوگوں کے لیے پیغام موت ہوتی ہے بلکہ ان کی اولادوں اور اولادوں کی اولادوں کے لیے بھی۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ہائیڈروجن بم صرف جنگ کے دوران تباہ کن ہوسکتا ہے لیکن تابکاری ہائیڈروجن بم سے بھی زیادہ خطرناک ہے کیونکہ ہائیڈروجن بم تو صرف زندہ چیزوں کو ہلاک کر سکتا ہے اور تابکاری غیر پیدا شدہ نسلوں کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہے۔

سائنس دانوں کا مزید کہنا ہے کہ انسان جوہری کیمیا استعمال نہ کر کے ان کی تباہ کاریوں سے بچ سکتا ہے لیکن سب سے توجہ تابکاری سے بچنے پر دی جانی چاہیے جو مسلسل انسان کو نقصان پہنچا رہی ہے۔

اگر سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ انسان تیس سال کی عمر تک دس یونٹ (رونٹجن) تابکاری برداشت کر سکتا ہے لیکن بعض براثر انداز ہونیوالی شعاعیں اس کے لیے مضر ہو سکتی ہیں۔ اسی لیے پوری آبادی پر اس کے اثر سے متفکر ہیں کیوں کہ یہ انسانی زندگی بقا کا سوال ہے۔

ایکس ریز سے پہنچنے والے نقصان کی طرف اشارہ بالٹیمور کے ایک ماہر تصویر شعاعی (ریڈیالوجسٹ) نے کیا ہے، جس نے بتایا کہ "ریڈیالوجسٹ کے مطبوں سے زیادہ عام ڈاکٹروں کے مطبوں میں تابکاری کے آلات ہوتے ہیں" تقریباً دس گنا زیادہ" کیونکہ ریڈیالوجسٹ تابکاری کو کنٹرول کر سکتے ہیں اس ڈاکٹروں کے مطبوں کی یہ صورت حال زیادہ خطرناک ہے۔

نیشنل ریسرچ کونسل کمیٹی نے اپنی رپورٹ میں بتایا کہ "طبی ایکس ریز کے لیے اوسطاً تین اور چار یونٹ تابکاری استعمال کیے جاتے ہیں اور تقریباً اتنی ہی ہمیں قدرتی پس منظر سے بھی مل جاتی ہے لیکن یہ مقدار اتنی زیادہ ہو جاتی ہے کہ ہمیں اسے کم کرنے اور اس صورتِ حال کا بغور مطالعہ کرنے پر توجہ دینی چاہیے۔ کیوں کہ نقطۂ تناسل کے لحاظ سے یہ صورت حال اطمینان بخش نہیں ہے۔"

کھانا بھی تو ایک فن ہے

مس ذکیہ مسعود حسن

سب جانتے ہیں کہ کھانا کھانا بھی ایک فن ہے اور اس فن سے ناواقف لوگوں کو غیر مہذب سمجھا جاتا ہے۔ "کھانے" اور "تناول کرنے" میں بڑا فرق ہے۔ بہت سے لوگ کھا تو لیتے ہیں لیکن "تناول کرنا" نہیں جانتے۔ شہر کی ہا ہی سے گھر کا خوش گوار ڈنر بالکل ہی مختلف چیز ہے۔ دسترخوان پر شائستگی سے لگے ہوئے اچھے کھانے کھانا ہی زندگی کا سب سے اہم اور دلچسپ مشغلہ ہوتا ہے۔

اسکیموؤں (قطبین کے باشندے) میں شور مچاتے اور ہونٹ بجاتے ہوئے کھانا اچھا سمجھا جاتا ہے اور اس سے میزبان کو یقین ہو جاتا ہے کہ مہمانوں نے اس کے کھانے پسند کیے۔ جب ان کی دعوتوں میں ایسا نہیں کیا جاتا تو اسے آداب مجلس کی خلاف ورزی سمجھا جاتا ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ کئی سال پہلے بادشاہوں اور ان کے مصاحبین کی دعوتوں میں بھی ایسے ہی شور و شغب کو پسند کیا جاتا تھا اور میزبان اپنے مہمانوں کو شور مچاتے ہوئے کھاتا دیکھ کر بہت خوش ہوتا تھا۔ لیکن زمانے کے ساتھ ساتھ رسم و رواج بدلتے ہیں اور آج مہذب لوگوں کی دعوتوں میں شور بالکل پسند نہیں کیا جاتا۔ ایسا کرنے والے کو ناپسندیدگی کی نظر سے دیکھا جاتا ہے۔ اب تو سب ایسی دعوتوں میں بہت آہستہ سے بولنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہماری دعوتوں کے دراصل دو بنیادی اصول ہوتے ہیں: کھانا اتنا اہم نہیں جتنا کہ مہمانوں کا ساتھ۔ (۲) کھانا شائستگی سے اور بغیر کسی تکلف کے ان تک پہنچتا رہے۔

اکثر لوگ دعوت نامے بھیجنے میں دیر کر دیتے ہیں اور مہمانوں کے نہ پہنچنے سے شکایت کرتے ہیں جب کہ اصول یہ ہے کہ ایک ہفتے سے دس دن تک پہلے ہی دعوت نامے تقسیم ہو جانے چاہییں۔ دعوت نامہ لکھا ہوا ہو یا چھپا ہوا ہونا چاہیے۔ ایک بات یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ دعوت نامہ میزبان اور اس کی بیوی دونوں کی طرف سے ہونا چاہیے۔ مہمانوں کی طرف سے جواب میزبان کی بیوی کو جانا چاہیے۔ اگر سوءِ اتفاق سے کوئی مہمان رضامندی ظاہر کر دینے کے باوجود دعوت میں شریک نہ ہو سکا ہو تو بیوی کو فوراً اس کی اطلاع پہنچا دینی چاہیے تاکہ وہ فوراً اس جگہ کو پُر کرنے کا کوئی انتظام کر سکے۔

پھر کھانے کے وقت کا فیصلہ کرنا بھی ایک اہم کام ہوتا ہے۔ اس لیے ڈنر کا وقت آٹھ بجے سے پہلے کا نہیں ہونا چاہیے اور نہ نو بجے کے بعد کا۔ میزبان کو اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ دعوت میں ایسے لوگ شریک نہ ہوں جن کے آپس کے تعلقات خوش گوار نہ ہوں۔ ایسے لوگوں کو مدعو کر لینے کی صورت میں دعوت کی فضا کشیدہ رہتی ہے اور مدعوئین بھی کھانے کا پورا لطف نہیں لے پاتے۔ دعوتوں میں اچھی گفتگو کرنے والوں کو بلانا اچھا ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں سے دعوت کا لطف بڑھنے میں مدد ملتی ہے۔ اپنی دعوت کے لیے تلاش کیجیے ایسے احباب کو جو کھانے کی میز پر کھاتے ہوئے ایک دلچسپ گفتگو کا سلسلہ شروع کر سکیں۔ دعوت کرنے سے پہلے یہ معلوم کرنے کی ضرور کوشش کیجیے کہ آپ اپنے تمام مہمانوں کو کس طرح خوش اور مطمئن کر سکتے ہیں۔

اگر آپ دیکھیں کہ آپ کی دی ہوئی پارٹی پر جمود طاری ہونے لگا ہے اور لوگ خاموشی کی ایک عجیب فضا میں صرف کھا رہے ہیں تو اس وقت آپ رسم و رواج کی پابندی کو توڑنے کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں تاکہ فضا کچھ خوش گوار بن سکے۔

پرانے زمانے کا یہ طریقہ کہ میز پر بہت سی ڈشیں اور پلیٹیں وغیرہ لگا دی جاتی تھیں اب تیزی سے ختم ہو رہا ہے۔ اب تو کم سے کم ڈشیں میز پر ہونی چاہییں جن میں ڈنر کی ایک خاص خوبی ہی مہمانوں کو خوش کر دیتی ہے۔ انھیں "ڈشوں" کی تعداد کی پروا نہیں ہوتی۔ سادگی کو ہمیشہ ایک بے مثال حسن سیرت سمجھا گیا ہے اور جو لوگ دعوتوں میں طرح

وہاں قریب قریب ہر ملک میں اس قسم کے واقعات رونما ہوتے رہتے ہیں۔

مغربی ممالک میں، جہاں لڑکیاں اپنی پسند اور اپنی مرضی سے شادیاں کرتی ہیں، وہ اپنی عمر سے زیادہ عمر والے خاوند کو اس لیے پسند کرتی ہیں کہ وہ زیادہ سمجھدار اور زیادہ تجربہ کار ہوتا ہے اور زیادہ روپیہ پیدا کرسکتا ہے لیکن ان میں بھی زیادہ تعداد ایسی لڑکیوں کی ہوتی ہے جو عام رواج کی وجہ سے زیادہ عمر کے خاوند کی طرف جھکتی ہیں۔ لڑکیوں کی تربیت کے دوران ہی میں ان کے ذہن میں یہ بات نقش ہو جاتی ہے کہ وہ اپنی عمر سے زیادہ عمر والے خاوند سے شادی کریں گی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جب وہ شادی کے لائق ہوتی ہیں تو ان کی نظر کم عمر یا برابر کی عمر کے لڑکوں پر پڑتی ہی نہیں۔ ایک خاوند میں ان کے نزدیک جو اوصاف ہونے چاہییں، وہ انھیں صرف اپنی عمر سے زیادہ عمر والے مردوں ہی میں نظر آتے ہیں۔ مرد عموماً جب تیس اور چالیس سال کے درمیان پہنچتے ہیں تو ان کی چاندصاف ہو جاتی ہے اور ان کا پیٹ نکل پڑتا ہے اور وہ اپنی عمر کی عورتوں کے مقابلے میں بہت بدشکل معلوم ہونے لگتے ہیں۔

اس مسئلے کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ موجودہ رواج سے صرف مرد فائدہ حاصل کرتے ہیں اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مردوں نے اپنے فائدے کے لیے اس رواج کی ابتدا کی ہے اور اسے جاری کیا ہے۔ جو مرد اپنی عمر سے کم عمر والی لڑکی سے شادی کرتا ہے تو اسے ایک ایسی عورت حاصل ہو جاتی ہے جو اس کے آخری وقت تک اس کی خدمت کرسکے گی اور

اس کی موت کے بعد اس کا جو حشر ہوگا، اس سے مرد کو واسطہ نہیں ہوتا۔

موجودہ زمانے کی عورت کو اپنے حقوق کا بہت احساس پیدا ہو گیا ہے اور جو ناانصافیاں اس کے ساتھ مدتوں سے ہوتی چلی آرہی ہیں، ان سب کے خلاف اس نے آواز بلند کی ہے، لیکن تعجب ہے کہ اس رواج سے چھٹکارا پانے کی اس نے کوشش کیوں نہیں کی!۔

اس رواج کے حق میں اقتصادی اور معاشی اسباب ضرور پیش کیے جاسکتے ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ لڑکی جب شادی کرتی ہے تو اسے ایک ایسے خاوند کی ضرورت ہوتی ہے جس کی معقول مستقل آمدنی ہو اور جس کے پاس کچھ سرمایہ بھی ہو اور نوعمر لڑکے عموماً ان چیزوں سے محروم ہوتے ہیں، لیکن مغربی ممالک میں تو عام طور پر اور کہیں کہیں ہمارے ملکوں میں بھی آج کل لڑکیاں ملازمتیں کرتی ہیں یا کسی اور کام میں مصروف رہتی ہیں اور خود ان کی الگ آمدنی ہوتی ہے۔ اقتصادی اور معاشی اسباب کو زیادہ عمر کے مرد سے شادی میں اب زیادہ اہمیت نہیں دی جاسکتی۔

جو لڑکیاں خود برسرِ کار ہیں، وہ شادی کے بعد کچھ عرصے تک اپنے نفع بخش کام میں مصروف رہ سکتی ہیں۔ انھیں چاہیے کہ ہم عمر یا اپنی عمر سے چھوٹے لڑکے کے ساتھ شادی کریں اور کچھ اپنی جنسی زندگی کو منصوبہ بندی کے تحت لائیں کہ چھ یا سات برس کے بعد بچے پیدا ہوں۔ اس صورت میں وہ شادی کے بعد کچھ عرصہ نفع بخش کام میں مصروف رہ سکتی ہیں اور بچے پیدا ہونے سے پہلے گھر کو بنانے کے لیے چند سال مل سکتے ہیں۔

موجودہ زمانے کی عورت جو پہلے زمانے کی عورت کی طرح بچے بنانے کی مشین نہیں ہے، بلکہ بچے بھی ایک منصوبے کے مطابق پیدا کرتی ہے، عموماً اپنے اس ہم عصر اور ہم عمر مرد کے مقابلے میں زیادہ عرصے تک جوان رہ سکتی ہے جس غریب کو بیسویں صدی کی تیز رفتار زندگی پیسے ڈال رہی ہے۔ بہرطور مغربی ممالک میں بھی اور مشرقی ممالک میں بھی شادی کے وقت لڑکے اور لڑکی کی عمروں کے متعلق غور کرنے اور زمانے کے رواج کو بدلنے کا اب وقت آگیا ہے اور اہل الرائے احباب کا فرض ہے کہ وہ اس مسئلے پر غور کریں کہ لڑکی کی شادی اس کے ہم عمر یا اس سے کم عمر لڑکے سے ہونی چاہیے، نہ کہ اس سے زیادہ عمر کے لڑکے سے۔

ہے اور اس کی کتنی گرمی آپ برداشت کرسکتے ہیں۔ کنکر، پتھر یا ہڈی کے چھوٹے ٹکڑے اگر نوالے کے ساتھ منہ میں آ گئے ہوں تو انہیں باہر نکالنے کا یہ طریقہ نہیں کہ آپ وہیں سب کے پاس بیٹھے ہوئے تھوکنا شروع کر دیں یا چبا یا ہوا لقمہ ایک تشتری کے طور پر باہر نکال کر میز پر رکھ دیں بلکہ اس کنکر یا ہڈی کے ٹکڑے کو منہ کے اندر ہی الگ کر لیجیے اور پھر اسے چپکے سے انگوٹھے اور پہلی انگلی کی مدد سے پکڑ کر باہر نکال لیجیے۔ اگر کھانے کے دوران کوئی چیز آپ کے دانتوں میں پھنس گئی ہو تو اسے اسی وقت نکالنے کی کوشش نہ کیجیے یہ بھی ایک معیوب حرکت ہوتی ہے۔ گھر پہنچ کر آپ کلی کر کے یا برش کے ذریعے اپنے دانت صاف کر سکتے ہیں کیونکہ دعوتوں میں مہذب لوگ کسی کا خلال کرنا بھی پسند نہیں کرتے

دعوتوں میں چھوٹے موٹے حادثے بھی ہو جاتے ہیں مثلاً پلیٹ میز پر سے گر گئی، چمچہ ہاتھ سے چھوٹ گیا یا نیپکن زمین پر گر پڑا۔ ایسی صورت میں قاعدہ یہ ہے کہ گری ہوئی چیز کو آپ زمین پر ہی رہنے دیجیے اور معذرت کرتے ہوئے دوسری مانگ لیجیے۔ بعض لوگ گھبرا کر گری ہوئی چیز کو ہی اٹھانے کی کوشش کرتے ہیں، انہیں ایسا نہیں کرنا چاہیے۔ مگر اب ایسا بھی نہ ہو کہ آپ بار بار چمچہ، پلیٹ اور نیپکن گراتے رہیں اور دوسری مانگتے رہیں۔ ایسے موقعوں پر تھوڑی حاضر دماغی مفید ہوتی ہے۔ ہر چیز کو اٹھانے کے لیے مضبوطی اور سلیقے سے پکڑیے۔ اگر بدقسمتی سے آپ سے کوئی چیز دعوت کے دوران ٹوٹ گئی ہو تو اس کے لیے میزبان سے نہ صرف معذرت کیجیے بلکہ دعوت کے بعد جس قدر جلد ممکن ہو سکے وہ چیز خرید کر میزبانوں کے گھر پہنچا دیجیے۔ ایسے حادثے پر ایک بار معذرت کر لینا کافی ہوگا بار بار ٹھیک نہیں۔ اور خاتون میزبان کے لیے اخلاقاً ضروری ہے کہ وہ چیز کے ٹوٹ جانے پر اظہار افسوس نہ کرے کہ جس سے مہمان کو مزید شرمندگی ہو۔ اسے اپنی کسی چیز کے ٹوٹ جانے یا خراب ہو جانے کا خواہ کتنا ہی افسوس کیوں نہ ہو خندہ پیشانی سے اس واقعہ کو ٹال جانا چاہیے اور اپنی دلچسپ باتوں سے مہمان کی شرمندگی دور کر دینی چاہیے۔ بعض خواتین اپنی کسی چیز کے ٹوٹ جانے یا خراب ہو جانے سے اتنے افسردہ ہو جاتی ہیں کہ "افسردہ دل افسردہ کند انجمنے را" کے مصداق پوری محفل پر افسردگی طاری ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کو افسوس ہوا تو اسے چھپا جائیے تاکہ دعوت کی رونق پر اس کا کوئی برا اثر نہ پڑے۔

اور کھانے کا دور ختم ہونے کے بعد یہ مسئلہ ہوتا ہے کہ میز یا دسترخوان پر سے کس طرح اٹھا جائے۔ اگر خواتین کو اس دور کے بعد ڈرائنگ روم میں جانا ہے تو خاتون میزبان کو اس انداز سے اٹھنا چاہیے کہ دوسری خواتین خود بخود اس کے ساتھ ہو جائیں۔ خاتون میزبان کے لیے یہ کہنا ضروری نہیں کہ "آئیے اب ہم لوگ ڈرائنگ روم میں چلیں"۔ میزبان کا ایک خاص انداز میں اٹھ کر چلنا ہی یہ اشارہ ہو سکتا ہے کہ "اب مہمانوں کو ڈرائنگ روم کی طرف چلنا چاہیے"۔ اور جب خواتین کرسیوں سے اٹھیں گی تو مردوں کو بھی ان کی تقلید کرنی پڑے گی اور سب کے سب لوگ خواتین کے پیچھے پیچھے میزبانوں کی خواہش کے مطابق ڈرائنگ روم میں پہنچ جائیں گے۔

جب کھا پی چکے تو اب سلیقے کے ساتھ واپس ہونا بھی تو آپ کے لیے ضروری ہے، آپ کو میزبان کے یہاں قیام کرنا تو ہے نہیں۔ میزبانوں کے چہروں پر تھکن کے نقوش نمایاں ہونے سے پہلے آپ ان سے رخصت حاصل کر لیجیے کیونکہ انہوں نے دن بھر آپ کی دعوت کے لیے انتظامات کیے اور کیا آپ نہیں محسوس کرتے کہ وہ کتنے تھک گئے ہوں گے۔ ایسا نہ ہو کہ ایک پروفیسر کی طرح آپ ڈیڑھ بجے رات تک ایک ڈاکٹر میزبان کے گھر میں بیٹھے رہ جائیں اور اس کے یہ کہنے پر کہ "اب مجھے ایک مریض کو دیکھنے جانا ہے" آپ کو یہ کہنا پڑ جائے کہ "ارے یہ آپ کا گھر ہے، میں تو سمجھتا تھا کہ یہ میرا گھر ہے اور میں نے یہ دعوت کی تھی"۔ بہرحال آپ نے اب یہ محسوس کر لیا ہوگا کہ کھانا کھانا اور کسی دعوت میں شریک ہونا بھی ایک فن ہوتا ہے اور جو لوگ اس فن سے ناواقف ہوتے ہیں وہ کبھی کسی دعوت یا تقریب سے خوش ہو کر واپس نہیں ہو سکتے اور ہمیشہ اپنی بعض عجیب غلطیوں پر شرمندہ رہتے ہیں۔

دکھانے لگیں وہ اپنے مدعوئین کو گویا ایک ذہنی بے چینی میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کی دعوت کامیاب ہو اور ہر ایک مہمان اس دعوت کا زیادہ سے زیادہ لطف اٹھائے، تو پھر آپ کو زیادہ سے زیادہ سادگی اور انکسار سے کام لینا پڑے گا۔

اگر ایک طرف یہ بات مناسب نہیں کہ مہمان دوڑ کر اپنی اپنی کرسیوں پر بیٹھیں اور کھانے پر ہاتھ مارنا شروع کر دیں تو دوسری طرف یہ بھی مناسب نہیں کہ لوگ کھانے کی میز کے پاس اپنی اپنی کرسیاں گھبرائے ہوئے انداز میں پکڑے ہوئے میزبان کی بیوی کے بیٹھنے کا انتظار کریں۔ کھانے کے کمرے میں آہستہ آہستہ داخل ہونا مناسب ہوگا۔ کیونکہ اس طرح کمرے میں داخل ہونے والے ہر نئے آدمی کو جگہ پانے میں سہولت ہوگی اور اس کے اوپر کوئی گھبراہٹ طاری نہ ہونے پائے گی۔ اپنی کرسی پر بیٹھنے سے پہلے اپنے پاس کھڑے ہوئے دوسرے آدمی سے تھوڑی سی گفتگو کر لینا اور اس سے اپنا تعارف خود کرا دینا مناسب ہوگا۔ کیونکہ جب آپ اس کے ساتھ میز پر بیٹھیں گے تو وہ آپ کے لیے اجنبی نہ ہوگا اور نہ آپ اس کے لئے۔ جہاں تک ممکن ہو جلد بازی سے کام نہ لیجیے۔

ایسے موقعوں پر "کب کھانا شروع کرنا چاہیے" بھی ایک دلچسپ مسئلہ ہوتا ہے۔ کرسیوں پر بیٹھ جانے کے بعد عموماً اس بات کا انتظار کیا جاتا ہے کہ میزبان کی بیوی کھانا شروع کرے۔ چھوٹی دعوتوں میں تو ایسا کرنا ٹھیک ہوتا ہے لیکن بڑی دعوتوں میں لوگ اپنے سامنے کی پلیٹ میں کھانا لگ جانے کے بعد "شروع" کر دیتے ہیں۔ بہرحال مہمانوں کو "خاتون میزبان" کے کھانا شروع کرنے کو اپنے لیے کوئی "مسئلہ" نہیں سمجھنا چاہیے، اور نہ وہ اس پر نظریں جمائے ہوئے اس کے کھانا شروع کرنے کا انتظار کریں بلکہ وہ اپنی جگہوں پر بیٹھے ہوئے کھانے سے بے نیاز ہو کر آپس میں ادھر اُدھر کی باتیں شروع کر دیں، یہاں تک کہ خاتون میزبان کھانے لگے اور اس طرح آپ کو بھی پلیٹ کی طرف ہاتھ بڑھانے میں سہولت ہوگی۔ اگر میزبان یہ دیکھ رہی ہو کہ مہمان اس کے شروع کرنے کا انتظار کر رہے ہیں تو وہ ان پر کھانا شروع کرنے کا دباؤ نہ ڈالے کیونکہ یہ مہمانوں کو گویا آدابِ مجلس سکھانے کے مرادف ہوگا جسے مدعوئین پسند نہیں کریں گے۔ بہتر تو یہی ہوگا کہ میزبان خود کھانا شروع کر کے اس مسئلہ کو حل کر دے۔

کھانا شروع ہو جانے کے بعد بعض مہمانوں کے لیے فوری طور پر یہ فیصلہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ اپنی پلیٹوں میں کونسی چیز لیں۔ اگر ہر مہمان کا حصہ میز پر الگ الگ لگا دیا گیا ہو تو اس میں مہمانوں کو کوئی پریشانی نہیں ہوتی لیکن چٹنی کے معاملہ میں حد سے آگے نہیں بڑھنا چاہیے اور صرف اتنی مقدار میں لینی چاہیے جس سے آپ کے کھانے کا ذائقہ بھی بڑھ جائے اور دوسروں کے لیے بھی بچ جائے۔ بعض لوگ میز پر اچھی چٹنی پا کر اسے ضرورت سے زیادہ مقدار میں استعمال کر ڈالتے ہیں اور ان کی اس حرکت سے دوسرے مہمان محروم رہ جاتے ہیں۔ اور پھر دعوتوں میں ایسے بھی لوگ ہوتے ہیں جو چاہتے ہیں کہ میزبان کا ملازم کھانے کی ڈشیں ان تک پہنچائے۔ اگر اس وقت موجود ہو تو کوئی بات نہیں لیکن کوئی ملازم نہ ہو تو ایسے میں دستِ خود دہانِ خود سے کام لینا چاہیے۔ میز پر بیٹھے ہوئے مہمان کھانے کی ڈشیں ایک سرے سے دوسرے سرے تک بڑھا سکتے ہیں۔ بس ذرا ہاتھ کو جنبش دینے کی ضرورت ہوتی ہے اور ڈشیں گردش کرنے لگتی ہیں۔ مہمانوں کا اس قسم کا تعاون میزبانوں کو بہت سی مشکلات سے اس وقت بچا سکتا ہے۔

آپ سوچتے ہوں گے کہ بھلا پانی پینے میں کوئی نفاست کی کیا ضرورت ہے۔ جھوٹے ہاتھ سے پانی کا گلاس اٹھانا یا جھوٹے منہ سے پانی پینا معیوب سمجھا جاتا ہے۔ پانی پینے سے پہلے نیپکن (دستی) سے اپنے لب پونچھ لیجیے تاکہ گلاس کا کنارا جھوٹا نہ ہونے پائے اور صاف ہاتھ سے گلاس اٹھائیے۔

دیکھا ہوگا آپ نے کہ اکثر لوگ منہ میں نوالہ رکھ لینے کے بعد تکلیف سے اسے باہر نکال کر میز پر رکھ دیتے ہیں۔ انھیں اس کی کوئی پروا نہیں ہوتی کہ دوسروں پر اس کا کیا اثر ہوگا۔ یہ بہت بری عادت سمجھی جاتی ہے۔ اگر آپ نے منہ میں بہت ہی جلتا ہوا نوالہ غلطی سے یا جلدی میں رکھ لیا ہے تو اسے باہر نکالنے کے بجائے

ایک گھونٹ پانی پی لیجیے۔ آپ کی تکلیف دور ہو جائے گی اور نوالہ باہر نکالنے کی ضرورت جاتی رہے گی۔ بہتر طریقہ تو یہی ہے کہ پہلے آپ چھوٹا نوالہ منہ میں رکھیں تاکہ آپ کو یہ اندازہ ہو سکے کہ کھانا کتنا گرم

شراب نوشی کے خلاف مذہب، طب اور نفسیات کا محاذ

سب جانتے ہیں کہ شراب نوشی ایک بری عادت ہے اور دیمک کی طرح سماج کے اخلاقی ڈھانچے کو کھوکھلا کر دیتی ہے۔ اس کے ختم کرنے کی تمام طبی تدبیریں اب تک بے نتیجہ ثابت ہوتی رہی ہیں اور شرابی پہلے کی طرح پورے انسانی معاشرے کے لیے ایک مصیبت بنا ہوا ہے۔ اسی لیے جارجیا میں شراب نوشی کی لعنت کے خلاف جنگ میں نفسیاتی علاج، دوائی علاج اور مذہب کی قوتیں متحد ہو گئی ہیں اور انھیں اس بات کا یقین ہے کہ وہ اپنی متحدہ قوتوں سے اس بدعت کو جڑ سے اکھاڑ دیں گی۔

شراب نوشی کی عادت سے جس قدر بھی نفرت کی جائے کم ہے کیونکہ یہی عادت آگے چل کر انسان کے لیے ایک خوفناک مرض بن جاتی ہے۔ شرابی مر جاتا ہے مگر اس کا کنبہ بہت عرصہ تک اس کی غلطیوں کی سزا بھگتتا رہتا ہے۔ جارجیا میں شرابیوں کی آبادکاری کا ایک مرکز قائم کر دیا گیا ہے اور اس مرکز کی طرف سے مندرجہ بالا تین قوتیں اس کی لعنت کے خلاف لڑ رہی ہیں جس کے نتیجے کافی حوصلہ افزا ہیں۔

خطرناک انسانی امراض میں شراب نوشی کا تیسرا نمبر ہے۔ یہی عادت بعد میں امراض قلب اور کینسر کا باعث بن جاتی ہے۔ بہر حال یہ سنٹر جس کا کام شرابیوں کی ذہنی اصلاح کرنا اور انھیں اس بری عادت سے نجات دلانا ہے، اپنے مقصد میں بہت کامیاب ہے۔ اس مرکز کے اوسطاً ۶۰ فی صدی مریض تندرست ہو گئے ہیں۔

آج ایک شخص جب شراب نوشی کے وقت بوتل پر بوتل چڑھانے کی کوشش کرتا ہے اور نشہ میں دھت ہو کر اپنے آپ کو دنیا سے بالکل الگ رکھنا چاہتا ہے تو وہ دراصل ذہنی، جسمانی اور روحانی علاج کا محتاج ہوتا ہے۔ شراب نوشی سے متعلق جارجیا کمیشن کے ڈائرکٹر پال نے مختلف شرابیوں کے حالات کا جائزہ لینے کے بعد بتایا کہ شرابی کا علاج کرتے وقت ہمیں جن باتوں کا یقین ہوتا ہے وہ یہ ہیں کہ اس شخص کے پیدا جسم، دماغ اور روح پر زیادہ توجہ دینی پڑتی ہے۔ یعنی مختلف علاجوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس مرکز کے معالج نفسیات ڈاکٹر الفریڈ ایگرٹن نے اپنے تجربات کا نتیجہ بتایا کہ ایک شخص کو شراب سے نجات دلانے کے لیے ہمیں اس کے سامنے ایسے ہی مسئلے لانے چاہییں جن سے وہ بھاگنے کا راستہ تلاش کرتا ہے اور جس کے نتیجہ میں وہ شرابی بن جاتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہمیں اسے ان مسئلوں کا مقابلہ کرنے کے قابل بھی بنانا چاہیے تاکہ وہ سمجھ سکے کہ کن حالات کے اثر سے اس نے اپنے آپ سے بے خبر ہو کر شراب پینا شروع کی تھی اور اب وہ ان حالات کا کس طرح تدارک کر سکتا ہے۔

مرکز کے میڈیکل ڈائرکٹر ڈاکٹر ورنل فاکس کا کہنا ہے کہ ایسے مریضوں کے نفسیاتی علاج میں غذائی اور جسمانی علاج بھی شامل ہونا چاہیے کیونکہ بعض لوگ شراب کے اتنے عادی ہو چکے ہوتے ہیں کہ انھیں اپنی جسمانی صحت کی بالکل پروا نہیں ہوتی اور اس طرح وہ گویا لب گور ہوتے ہیں۔ اسی ادارہ کے مذہبی مشیر نارمن کیمپبل کا یہ بیان ہے کہ شرابیوں کے علاج میں ان کے لیے روحانی امداد بھی بہت ضروری ہوتی ہے، مگر روحانی علاج تنہا کامیاب نہیں ہو سکتا۔

انھوں نے اس سلسلے میں مزید بتایا کہ بہت سے پادری یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اکیلے مذہبی تعلیمات کے ذریعے شرابیوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں لیکن تجربہ یہ بتاتا ہے کہ طبی اور نفسیاتی علاجوں کے ساتھ ہی روحانی علاج زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔ جارجیا کے اس ادارہ میں مشغلاتی اور مذہبی علاجوں کے کمرے، تیرنے کا تالاب، باغ اور لکڑی کا کام سکھانے والا کارخانہ بالکل مختلف نوعیت کے ہیں جنھیں یہاں کے مریضوں نے پہلے کہیں نہیں دیکھا ہوتا۔ اس کا رہائشی کلینک بھی اپنی نوعیت کے اعتبار سے ایک ہے۔ جس میں ۳۸ سے ۴۰ مریض تک قیام کر سکتے ہیں۔ مریضوں کی اس محدود تعداد کا سبب فنڈ اور تجربہ کار عملہ کی کمی ہے۔ ایک اوسط درجہ کے مریض کے علاج میں چار سے چھ ہفتے تک گزر جاتے ہیں۔

یہ ادارہ ۱۹۵۳ء میں قائم کیا گیا تھا۔ اب تک اس نے تقریباً دو ہزار مریضوں کا علاج کیا ہے اور صرف ۳ فی صدی مریضوں کے لیے اسے یہ کہنا پڑا کہ "ہمارے بس کا نہیں" یا "ہمارے طریقہ علاج سے مستفید نہیں ہو سکتا۔"

"فضولیات" کا ایک منظر بن جاتا ہے۔ یہ ایک غیر شعوری حرکت ہوتی ہے
اور ناتجربہ کار "مصور" اپنی تخلیق پر آپ شرمندہ ہو کر اسے ضائع کر دیتا
ہے۔ لطف کی بات یہ ہے کہ اس ڈیلی گیٹ کے دماغ کا شعور کانفرنس
کی تمام کارروائیاں دیکھ رہا ہوتا ہے مگر اس کے ساتھ اس کا "لاشعور"
بے مقصد بدخطی میں بھی مصروف ہوتا ہے۔ چیونٹی سے لے کر ہاتھی تک
کی تصویر وہ بنا سکتا ہے مگر کانفرنس کے کمرے میں "ہاتھی" کا کیا
کام۔ اسے شاید ایک ماہر نفسیات ہی سمجھ سکتا ہے۔ بالکل غیر ارادی طور
پر اگر کوئی شاعر اقلیدس کی کوئی شکل بنا دے یا کسی سے گفتگو کرتے
وقت اگر کوئی شخص روپے اور نئے پیسے لکھنے لگے تو آپ اس کے بارے
میں کیا رائے قائم کریں گے جب کہ اس کا دماغ اتنا غیر حاضر بھی نہیں
تھا کہ وہ دوسرے کی بات نہ سن سکے اور جب کہ اس شاعر کو اقلیدس
کی الف۔ ب بھی نہیں آتی۔

ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ ڈوڈلنگ سے انسان کی
پوشیدہ انفرادیت کا پتہ چلتا ہے جسے وہ شعوری حالت میں کبھی
ظاہر کرنا پسند نہیں کرے گا۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے بنائے پھول اور کانٹے
ظاہر کر رہے ہوں کہ آپ ایک پھول جیسی نازک عورت سے شادی
کرنا چاہتے تھے مگر آپ کی موجودہ بیوی آپ کی راہ کا ایک کانٹا بن گئی
۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی بنائی ہوئی شکلیں یہ ظاہر کر رہی ہوں کہ بچپن
میں آپ انجینئر بننا چاہتے تھے، مگر بدقسمتی سے آپ کی یہ آرزو پوری نہیں
ہوئی اور آپ ایک وکیل بن گئے۔ بعض ایسے حالات ہوتے ہیں جنھیں
کسی قیمت پر آپ ظاہر کرنا نہیں چاہتے۔ اس لیے یہ پوچھا جا سکتا ہے
کیا لاشعور کی بنائی ہوئی تصویر شعور کو پسند نہیں ہوتی۔ اگر کوئی
شخص پٹری پر الٹی ہوئی ٹرین اور اکھڑی ہوئی پٹریوں کی تصویر بنا دے تو
اس کے بارے میں کیا کہیں گے۔ کیا وہ شخص ٹرین کے کسی حادثہ کا
شکار ہو رہا تھا یا وہ اس دنیا کو تباہ کرنا چاہتا ہے جو اسے بالکل پسند
نہیں۔ ظاہر ہے کہ ہم اور آپ اس سلسلے میں کوئی صحیح جواب نہیں دے
سکتے۔ یقیناً بعض تصویریں ایسی ہو سکتی ہیں جنھیں دیکھ کر آپ کوئی صحیح
فیصلہ دے سکتے ہیں مگر یہ اسی وقت ممکن ہو سکتا ہے جبکہ ایک مکمل تصویر
اپنے تمام مناظر کے آپ کے سامنے ہو۔ ڈوڈلنگ کرنے والے کی اکثر
تصویریں اور تحریریں نامکمل ہوتی ہیں۔ اس لیے ایک عام آدمی تو ایسی
تصویریں دیکھ کر کچھ سمجھ ہی نہیں سکتا اور وہ ڈوڈلنگ کو کچھ عجیب سی

ہے جس میں ایک طرف روپیہ۔ آنہ۔ پائی لکھا ہوا ہو اور پھر اس کے
اوپر اور نیچے کچھ ایسی بے ڈھنگی تصویریں بنی ہوئی ہوں کہ جن کا سر
کسی جانور کا ہو اور تن انسان کا۔ گویا تصویر بنانے والا بیک وقت
بہت سی باتیں سوچ رہا تھا اور ان میں سے چند باتیں اس نے غیر
ارادی طور پر اپنے لاشعور کی تسکین کے لیے کاغذ پر بکھیر دیں۔

کسی تجربہ کار آرٹسٹ کی ڈوڈلنگ کا مطالعہ کر کے آپ اس
کے دل کی گہرائی تک شاید نہیں پہنچ سکتے کیونکہ آرٹسٹ بہرحال آرٹسٹ
ہوتا ہے اور کسی کاغذ پر اس کی بظاہر "بے مقصد بدخطی" بھی کوئی معنی
رکھتی ہے۔ اس نے چند "فضول" لکیریں کھینچنے سے پہلے اصل تصویر کا
خاکہ اپنے ذہن میں ضرور تیار کر لیا ہوگا اور اسے معلوم ہوگا کہ کس قسم
کی تصویر اسے بنانی ہے۔ صحیح نتیجہ پر کسی غیر فنکار شخص کی ڈوڈلنگ کا
مطالعہ کر کے ہی پہنچا جا سکتا ہے۔ لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ اکثر
لوگ اپنی "غیر ارادی تخلیقات" ضائع کر دیتے ہیں اور اس فن کا
مطالعہ کرنے کا دوسروں کو موقع نہیں دیتے۔ کیوں کہ وہ یہ سمجھتے ہیں
کہ ان کی ایسی چیزیں دیکھ کر دوسرے یہ سمجھیں گے کہ انھوں نے اپنے
کام پر کوئی توجہ نہیں دی اور سارا وقت فضول تصویریں بنانے میں
گزارتے رہے، مگر ان میں سے بعض تصویریں فنی نقطہ نظر سے بالکل
بے کار نہیں ہوتیں اور بعض ایسے حالات ہوتے ہیں جن کی ایک صحیح
فن کار قدر بھی کر سکتا ہے۔

ڈوڈلنگ جیسی "عظیم تخلیقات" کو جمع کرنا واقعی ایک مشکل
کام ہے۔ سب سے زیادہ دل چسپ "تخلیقات" ہمیں اقوام متحدہ سے
مل سکتی ہیں لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ وہاں کی کوئی چیز کسی کو نہیں
مل سکتی۔ آپ ردی کا ایک حقیر ٹکڑا بھی وہاں سے حاصل نہیں کر سکتے
کیونکہ وہ ٹوکری میں پہنچتے ہی ضائع ہو جاتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو اقوام
متحدہ کے مندوبین کی دل چسپ "تخلیقات" ڈوڈلنگ کی تحقیق کے
لیے کافی مواد مہیا کر دیتیں۔

"بے مقصد بدخطی" بھی معنی رکھتی ہے

"بے کار مباش کچھ کیا کر" تو ہم سنتے آئے تھے لیکن ہمیں نہیں معلوم تھا کہ انسان بے ارادہ کے جو لکیریں کھینچ ڈالتا ہو یا جو پھول اور کانٹے بناتا ہو وہ نہ صرف اس شخص کی نفسیات ظاہر کرتے ہیں بلکہ فنون لطیفہ سے بھی اس کی دلچسپی ظاہر کرتے ہیں۔ غالباً اس بات کو سگمنڈ فرائڈ نے پہلے ہی محسوس کر لیا تھا اور اسی لیے اس نے کہا تھا کہ ایسی "فنکارانہ" عادتوں کو دبانا نہیں چاہیے کیونکہ دبا دینے سے دوسری خطرناک عادتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ایک بے ڈھنگی سی تصویر بنا کر آپ جو تسکین حاصل کرتے ہیں اس کا احساس شاید آپ کو نہیں ہوتا، مگر یہ ایک حقیقت ہے کہ آپ کے ہاتھ کی کھینچی ہوئی ایک معمولی سی لکیر بھی آپ کی نفسیات پر روشنی ڈال سکتی ہے اور ایک ماہر نفسیات یہاں تک بتا سکتا ہے کہ کن ذہنی کیفیات کے تحت آپ نے وہ لکیر کھینچی۔ ایسا تو آپ کے ساتھ بھی ہوا ہوگا کہ کسی سے بات کرتے وقت آپ نے کاغذ پر کوئی پھول بنا دیا یا ایک چھوٹا سا دائرہ بنا کر اسی میں رنگ بھرنا شروع کر دیا اور جب آپ کو اپنی اس لاشعوری حرکت کا احساس ہوا تو کاغذ کے اس ٹکڑے کو ردی کی ٹوکری میں ڈال کر اصل کام کرنے لگے حالانکہ وہ آپ کی کون سی ذہنی کیفیت تھی جو ایک تصویر کی شکل میں کاغذ پر آئی اور خود آپ بھی اسے سمجھنے سے قاصر رہے۔ اگر آپ وہ تصویر نہ بناتے تو شاید آپ کا دماغ گھنٹوں پریشان رہتا اور کوئی خواب آور دوا کھا کر آپ سونے کی کوشش کرتے۔

بظاہر یہ ایک نئی دریافت معلوم ہوتی ہے لیکن دورِ جاہلیت کے لوگ بھی ایسا کرتے تھے اور ان کے غاروں میں آج بھی ان کی بنائی ہوئی کچھ بے ڈھنگی تصویریں نظر آتی ہیں۔ آج کے محققین ان تصویروں کو اس زمانے کے فن سے تعبیر کرتے ہیں مگر وہ سوائے "فضول تصویر کشی" کے اور کچھ نہ تھیں جنھیں انگریزی میں "ڈوڈلنگ" کہتے ہیں اور یہ "ڈوڈلنگ" بھی ایک ایسا لفظ ہے کہ ۱۹۳۰ء کے بعد لوگوں نے اس پر توجہ دی اور ۱۹۳۷ء میں آکسفورڈ انگلش ڈکشنری نے اس کے معنی یہ بتائے "بے مقصد بدخطی، جب کہ توجہ کسی اور طرف ہو۔" لیکن یہ وضاحت بھی علمائے نفسیات کی اصطلاح "ڈوڈلنگ" کو نہیں پہنچ سکتی کیونکہ وہ تو آپ کی بے مقصد بدخطی کو دیکھ کر آپ کی نفسیات کا تجزیہ کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔

سمجھ میں نہیں آتا کہ اس لفظ کی بنیاد کیا ہے، کس زبان سے آیا ہے۔ جرمن زبان کے لفظ "ڈوڈل" سے تو اس کا کوئی تعلق نہیں جس کے معنی ہوتے ہیں "مہمل" یا "خفیف" اور جس کے معنی "بے وقوف بنانا" بھی ہوتے ہیں۔ بہرحال اس لفظ کی اصلیت خواہ کچھ ہو ماننا پڑے گا کہ جذبات کے غیر ارادی اظہار کے لیے ایک اصطلاح کی ضرورت تھی اور وہ ضرورت غالباً "ڈوڈلنگ" سے پوری ہو گئی۔ ماننا پڑے گا کہ ایسی کوئی ذہنی کیفیت ضرور ہوتی ہوگی جو انسان کو بے مقصد تصویریں بنانے یا بے معنی کچھ لکھنے کے لیے مجبور کر دیتی ہے۔ مگر یہ سمجھنا کہ بے مقصد بدخطی بھی کوئی فن ہے غلط ہے۔ بعض لوگوں نے اسے "فن دشمن" قرار دیا ہے۔ اعلیٰ درجہ کی کوئی تصویر بنانا دوسری بات ہے۔ "ڈوڈلنگ" تو مصور کی اس صلاحیت کو ختم کر دیتی ہے اور وہ کچھ فضول سی لکیریں کھینچنے میں محو ہو جاتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ بے مقصد بدخطی پر قابو نہیں پایا جا سکتا۔ یہ شروع ہوتی ہے اور خود ہی ختم ہو جاتی ہے جیسے کوئی خودکار ذہن انسان کو ایسا کرنے کے لیے مجبور کر دیتا ہے اور اس کے ذریعہ تصور کاغذ پر جھلکنے لگتا ہے جسے نہ آپ پڑھ سکتے ہیں اور نہ سمجھ سکتے بلکہ خود اپنی اس غیر ارادی تخلیق سے متنفر ہو کر اسے ردی کی ٹوکری میں ڈال دیتے ہیں۔

اور یہ بات بھی کتنی دلچسپ ہے کہ "ڈوڈلنگ" اہم موقعوں پر ہی شروع ہوتی ہے۔ جب آپ ٹیلی فون پر کسی سے گفتگو کر رہے ہوں یا دفتر کی میز پر بیٹھے ہوئے کسی سے ایک اہم موضوع پر تبادلۂ خیال ہو رہا ہو تو آپ کا ہاتھ خود بخود کسی صاف کاغذ پر چلنے لگتا اور تھوڑی دیر میں آپ کوئی ایسی چیز بنا ڈالتے ہیں یا کوئی ایسی عبارت لکھ دیتے ہیں جو آپ کی سمجھ سے بھی بالاتر ہوتی ہے۔ اہم کانفرنسوں میں بھی عموماً ایسا ہوتا ہے۔ ہر ایک ڈیلی گیٹ کی میز پر جب عمدہ کاغذ کا ایک پیڈ اور اس کے ساتھ ایک خوبصورت نوکدار پنسل رکھی ہوتی ہے تو بجائے اس کے کہ وہ ڈیلی گیٹ کانفرنس کی کوئی بات لکھے اس کی ڈوڈلنگ شروع ہو جاتی ہے اور تھوڑی دیر میں وہ خوبصورت پیڈ

پشت پستوار ہو اور بیک وقت دونوں کے ذریعہ بیماریوں کا مقابلہ کیا جا سکے۔

ابھی تو اکثر پادری مذہبی اور اخلاقی ہدایات دے کر اپنا کام ختم کر دیتے ہیں اور بڑے نفسیاتی کیسوں کو معالجوں کے پاس بھیج دیتے ہیں، ان کی ایسی ہدایات سے بھی مریضوں کو کافی فائدہ پہنچتا ہے۔ بیماریوں کے علاج میں مذہبی ہدایات کی یہ کامیابی ماربل کالجیٹ چرچ نیویارک سٹی میں ایک نئی تنظیم کا باعث بن گئی جس میں معالجین نفس، ماہرین نفسیات اور پادریوں کا ایک عملہ کام کر رہا ہے۔ اس کے دروازے سب کے لیے کھلے ہوئے ہیں اور کوئی بھی اس سے مشورہ کر کے علاج کا صحیح راستہ پا سکتا ہے۔

ڈاکٹر اور پادری اپنے اپنے کام میں بہت محتاط رہتے ہیں اور اس بات کا خیال رکھتے ہیں کہ ایک دوسرے کے "دائرۂ علاج" میں داخل نہ ہوں لیکن اس کے باوجود چونکہ ڈاکٹر اور پادری کا مقصد ایک ہی ہوتا اور دونوں ہی مریض کی بھلائی کا کام کرتے ہیں، اس لیے بعض اوقات یہ شناخت کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ ان میں سے کون ڈاکٹر ہے اور کون پادری۔ اور پھر یہ بھی سمجھنا دشوار ہو جاتا ہے کہ شفا کس سے ہوئی۔ طب سے یا مذہب سے۔

مثلاً کارنل یونیورسٹی میڈیکل کالج کے ایک پروفیسر ڈاکٹر کلاڈ فارگزنے بتایا کہ "اکثر اوقات ہمیں یہ پتہ ہی نہیں چلتا کہ مریض کس علاج سے ٹھیک ہوا طبی علاج سے یا مذہبی علاج سے۔ مجھے تو یقین ہے اکثر اعتقاد ہی علاج میں ایک انتہائی اہم رول ادا کرتا ہے"۔

آئندہ ہو سکتا ہے کہ اعتقاد کو انسان کی صحت کا ایک عنصر تسلیم کر لیا جائے۔ مگر یہ بات اپنی جگہ پر بہت دل چسپ ہے کہ کچ پادری اور معالجین عطائیوں اور جادوگروں کے خلاف متحد ہو کر ان کے پورے نظام کو توڑ دینے کی کوشش کر رہے ہیں کیونکہ یہ عطائی اور جادوگر وہ لوگ ہیں جو اپنی غلط معلومات سے ایک سیدھے سادے مریض کی صحت تباہ کر دیتے ہیں۔ ڈاکٹروں اور پادریوں کے گروہ ایسے ہی "نیم حکیموں" کی لعنت کو مکمل طور پر ختم کرنے کے انتظامات کر رہے ہیں۔

امریکہ کے ڈاکٹر اور اہل کلیسا جسم اور روح کے درمیان رابطہ پیدا کرنے کی انتھک کوشش کر رہے ہیں کیوں کہ انھیں اس بات کا یقین ہے کہ وہ اس طرح بیماریوں کا خاتمہ کرنے میں زیادہ کامیاب ہوں گے

ٹیکسس کے انسٹی ٹیوٹ آف ریلجین نے ایسے بہت سے تحقیقاتی منصوبے شروع کر دیے ہیں جن سے ذہنی مریضوں کی تیمارداری کے نئے طریقے معلوم کرنے کی مشق کی جائے گی اور یہ معلوم کرنے کی کوشش بھی کہ مذہبی علاج بوڑھوں اور اپاہجوں پر اور کیا اثر ڈال سکتا ہے۔ تحقیقات کا مقصد یقیناً یہی ہے کہ انسان کم سے کم عرصے تک بیمار رہے اور تن درستی کی زندگی بسر کر سکے۔

امریکا کی تین یونیورسٹیوں نے دینیات کے طالب علموں کے لیے نفسیاتی علاج کا ایک معیار مقرر کرنے کا کام شروع کر دیا ہے تاکہ وہ سائنٹیفک طریقوں سے مریضوں پر مذہبی عقائد اور نفسیاتی علاج استعمال کر سکیں۔ اس منصوبہ کو مالی امداد "نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ" کی طرف سے مل رہی ہے۔ اس منصوبہ کی تکمیل سے مذہب اور طب کا اتحاد اور مضبوط ہو جائے گا۔ معالجوں اور پادریوں کا خیال ہے کہ موجودہ زیر تحقیق طریقۂ علاج سے متحدہ میدان عمل تک پہنچنا آسان ہو جائیگا اس کوشش کی ابھی ابتدا ہوئی ہے مگر اس کے نتیجے محققین کے لیے کافی حوصلہ افزا ہیں۔ اب کوئی یہ نہیں کہہ سکتا کہ "مذہب کو طب سے کوئی واسطہ نہیں" اور نہ کوئی اب یہ دعویٰ کر سکتا ہے کہ "طب ہر مرض کا علاج کرنے کے لیے کافی ہے"۔

اس "جدید طریقہ علاج" میں ڈاکٹر ہینس سیلی مون پیش پیش ہیں اور ان کا اپنے تجربات کی بنیاد پر یہ کہنا ہے کہ ذہنی دباؤ ہی سے انسان کی جسمانی صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔ کارنل یونیورسٹی میڈیکل کالج کے ماہر عصبیات ڈاکٹر ہیرولڈ جی۔ وولف بھی انہی لائنوں پر ریسرچ کر رہے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس ریسرچ سے انسان کی موجودہ بیماریوں کے اسباب سمجھنے میں کافی سہولت ہو جائے گی۔

مغربی طب کے ہاتھ دعا کے لیے اٹھ گئے

طب اور مذہب کی یکجائی ایک دلچسپ بحث بن جاتی ہے مذہب کتنا اہم معالجاتی رول ادا کر سکتا ہے "قدامت پسند" لوگوں کو معلوم تھا لیکن "ترقی پسندوں" نے ہمیشہ مذہب کی معالجاتی اہمیت کو تسلیم کرنے سے انکار کیا کیونکہ وہ یہ سمجھتے تھے کہ ہر مرض کا علاج دوائی مرکبات سے کیا جا سکتا ہے۔ ایسے لوگوں کو شاید یہ نہیں معلوم تھا کہ مذہبی عقائد نہ صرف مرض کی مدت گھٹا سکتے ہیں بلکہ دوا کی تاثیر بھی بڑھا سکتے ہیں۔ دیکھا ہوگا آپ نے کہ ایک بیمار کو کسی مذہبی بزرگ کی ایک ہلکی سی پھونک سے کتنی تسکین ملتی ہے اور اسے اپنے صحت یاب ہو جانے کی قوی امید ہو جاتی ہے بعض اوقات صرف یہ اطمینان کہ "خدا ہمیں صحت ضرور بخشے گا!" ایک مجرب نسخہ بن جاتا ہے۔

امریکی میڈیکل ایسوسی ایشن نے ابھی حال میں یہ انکشاف کیا کہ طب اور مذہب آج اتنے قریب ہو گئے ہیں کہ اس سے پیشتر ان میں کبھی اتنی ہم آہنگی نظر نہیں آئی تھی۔ اس ایسوسی ایشن نے اپنے جریدہ کے ایک حالیہ شمارے میں اسی موضوع پر بحث کی ہے اور یہ بتایا ہے کہ معالجین اور پادریوں کے درمیان کس تیزی سے تعاون بڑھ رہا ہے اور ان کا یہ تعاون بیماریوں سے پریشان لوگوں کے لیے کتنا مفید ثابت ہو رہا ہے۔

اصل میں طب اور مذہب اب اعتقاد اور صحت کے ایک متحدہ میدان عمل کے نظریہ کے قریب پہنچتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں اور اس کے ساتھ معالج کے ملحد ہونے کا تصور بھی ختم ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر شکاگو کے ایک معالج ڈاکٹر جیسی ڈیوڈ براؤن نے جو حرکت قلب بند ہو جانے سے ایک نوجوان کو دوبارہ زندہ کرنے میں دوسرے معالجین کے ساتھ ڈھائی گھنٹے تک مصروف رہے یہ بتایا "درحقیقت آخر وقت تک ہم نے یہ نہیں سمجھا کہ ہم اکیلے اس کام کو کر رہے ہیں۔ ہمیں یقین تھا کہ کوئی اور ہماری رہنمائی کر رہا ہے۔"

اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ایک نہ دکھائی دینے والی طاقت پر ڈاکٹروں کو بھروسہ ہوتا جا رہا ہے اور وہ اب علاج معالجہ میں اپنے آپ کو اس طاقت کی امداد کا محتاج سمجھتے ہیں۔ پادریوں کو بھی طب سے گہری دلچسپی ہوتی جا رہی ہے خصوصاً ذہنی صحت سے۔ بہت سے پادریوں نے کلیساؤں سے نکل کر باقاعدہ معالج نفس کی حیثیت شروع کر دیا ہے اور ان کی پریکٹس کافی کامیاب نظر آتی ہے۔

گیارہ سال پہلے جب نیویارک بیلیویو ہاسپٹل میں مذہبی علاج کو تسلیم کیا گیا تو وہ امریکی ماحول کے لیے ایک اچھوتا اقدام تھا۔ اس ہسپتال کے تمام مریضوں کا معائنہ ایک عامل (پادری) کیا۔ اس کے علاج سے مریضوں کو یہ اطمینان رہتا تھا کہ وہ جلد ٹھیک ہو جائیں گے۔ یہ اعتقاد ان کی صحت کے لیے واقعی بہت مفید ثابت ہوا۔

آج وہی بے نظیر بات امریکا کے تمام اسپتالوں کے لیے ایک اصول بن گئی ہے۔ امریکا کے سات ہزار اسپتالوں میں سے گیارہ سو علاج کے لیے مذہبی اداروں کا تعاون حاصل کرتے ہیں اور باقی اسپتالوں میں تو پادری باقاعدہ اسی کام کے لیے مامور ہیں اور مریض ان کے طریقۂ علاج سے اپنی صحت اور زندگی کو محفوظ سمجھتے ہیں۔ تقریباً اسپتال تو پادریوں اور مذہبی تبلیغ کے طلباء کو بیماروں اور قریب المرگ مریضوں کی تیمارداری کرنے اور انھیں صحت یابی کی امید دلانے کی ٹریننگ دے رہے ہیں۔

ٹیکسس (امریکا) کے مذہبی طبی مرکز نے ابھی حال میں اپنی ۲۵ ویں سالگرہ منائی۔ اس مرکز میں ٹیکسس کے پانچ دینیاتی مدرسوں کے طلباء کو بیمار کا علاج کرنے کی تربیت دی جا رہی ہے اور طبی طلباء کو مذہب سے منتخب کورس پڑھنے کی پیش کش کی جاتی ہے تاکہ وہ یہ سمجھ سکیں کہ کلیسا کے وسائل ان کی پریکٹس میں کتنے کام آ سکتے ہیں اور ان وسائل سے وہ مریضوں کو کتنا فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

مذہب اور ذہنی صحت کی نئی قومی اکادمی بڑے وسیع پیمانے پر منظم کی گئی ہے۔ اس میں چار سو پادریوں کے علاوہ امریکن انجمن برائے معالجہ نفس کے چار سو ممبر اور تین سو علمائے نفسیات و عمرانیات وغیرہ شامل ہیں۔ اسی طرح کے دوسرے ادارے بھی علاقائی طور پر قائم کیے گئے ہیں جو پادریوں کو مباحثوں کے ذریعہ یا اسپتالوں میں بھیج کر بیمار کی تیمارداری کرنے اور اس کا علاج معالجہ کرنے کی ٹریننگ دیتے ہیں۔ اتنے بڑے پیمانے پر اس کام کو شروع کرنے کا مقصد یہی ہے کہ طب اور مذہب کا

چھتری کی تاریخ

جی ہاں، چھتری کی تاریخ لیکن معاف کیجیے آپ اس نام سے دھوکا نہ کھائیے کسی
راجپوت شہزادے کی تاریخ سے ہمارا مطلب نہیں ہے بلکہ ہمارا مطلب اس چھتری سے
ہے جو گرمی اور برسات میں بہت سے لوگوں کو دھوپ اور بارش سے محفوظ رکھنے کی
کوشش کرتی ہے۔ عام طور پر اس مفید چیز کی ایجاد کا سہرا انگلستان کی ایک
دلچسپ شخصیت جوناس ہنوے کے سر باندھا جاتا ہے جو ۱۷۱۲ اور ۱۷۸۶ء کے درمیان
گزرا ہے۔ تاہم ایجاد اس کی نہ سہی لیکن اپنے سر لوگوں کا ہنسی مذاق لے کر اس کو عوام
کے سروں تک پہنچانے میں اس کو بڑا دخل ہے۔

چھتریوں کے متعلق بابل اور نینوا کے زمانے تک معلومات ملتی ہیں۔ قدیم یونان،
ترکی، فارس، ہندوستان، چین کے عام باشندے اپنے بادشاہوں اور رئیسوں کے
سروں پر لگے ہوئے دیکھ کر ہی اس سے مانوس تھے کیونکہ چھتری (یا چھتر) بڑے مرتبہ
کی علامت سمجھی جاتی تھی۔ اسیریا کی سنگ تراشی کے نمونوں میں لنگوٹ بند غلاموں
کی تصویریں ملتی ہیں جو اپنے آقاؤں کے سروں پر چھتری لگائے ہوئے ہوتے ہیں۔
بحر اٹلانٹک کے اس پار تو بادشاہ بھیگنے سے اتنا گھبراتے تھے کہ جو تمبو
جیسی چھتریاں بنوا کر چار چار رئیسوں کی ٹولیوں کو لگانے پر مامور کرتے تھے لیکن
اس زمانے کی چھتریاں چھتریاں تھیں۔ سونا چاندی، موتی اور ہیرے ریشم اور
حریر سے زرق برق ہوتی تھیں۔ آجکل کی طرح تھوڑی کہ کالی کلوٹی سو لسلا
سی لیے چلے جا رہے ہیں۔ اس چھتری کی اہمیت کا اندازہ آپ اس سے لگا سکتے
ہیں کہ شاہ سیام کے خطابات میں "سفید ہاتھیوں کا بادشاہ اور چوبیس چھتریوں
کا آقا" شامل ہے۔

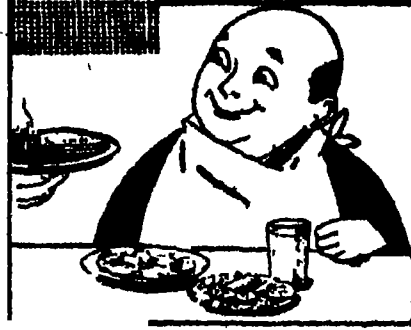
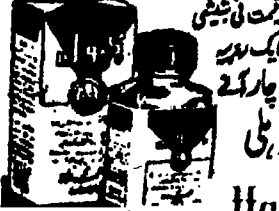
مشرق سے مغرب تک پہنچنے میں چھتری نے کافی وقت لیا۔ اس سے کہیں
زیادہ وقت عوام کے سروں تک پہنچنے میں لگا۔ بادشاہوں کی اجارہ داری سے
بات ملی تو سب سے پہلے اسے خواتین نے اپنایا اور یونان اور روم میں عام طور پر
غلام اپنی مالک خواتین کے سروں پر لگائے رہا کرتے تھے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ یورپ
میں صدیوں تک اسے زنانہ پن کی علامت سمجھا جاتا رہا۔ اگرچہ لوگ دل ہی دل
میں اس کے فوائد کے قائل رہے اور دل کے بہلانے کو بقول مونٹین یہی کہتے رہے
"یہ سر کو اتنا آرام نہیں پہنچاتی جتنا ہاتھ کو بے آرام کرتی ہے" ایک حد تک
اس قول میں سچائی بھی تھی کیونکہ اس زمانے کی چھتریاں عجیب بھونڈی قسم کی
ہوتی تھیں جن پر چمڑا منڈھا ہوا ہوتا تھا۔

برطانیہ میں اس کا رواج سترھویں صدی کے اوائل میں ہندوستانی
... کے ذریعہ شروع ہوا اور ۱۶۳۰ء تک کافی پھیل گیا لیکن یہ ابتدائی
... میں ہی چینی انداز پر بنائی جانے لگی جس کی تیلیاں لوہے کی ہوتی تھیں اور
لچکتا کپڑا اس پر منڈھا جاتا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ زنانہ پن پھر اس پر مسلط
... چنانچہ ۱۷۰۸ء کی ایک لغت میں چھتری کو ایک ایسا پردہ بتایا گیا تھا جو
... سے محفوظ رہنے کے لیے عورتیں عموماً استعمال کرتی ہیں بلکہ ایک فرانسیسی طرح

نگا سنے تو ۱۷۶۸ء میں چھتری کے متعلق لوگوں کا یہ نظریہ بتایا کہ "جو لوگ یہ نہیں
چاہتے کہ ان کا شمار جاہلوں میں ہو وہ بارش میں بھیگ جانا چھتری لے جانے
سے بہتر سمجھتے ہیں کیونکہ چھتری اس بات کی علامت ہے کہ آدمی کے پاس
سواری نہیں ہے۔"

یہاں سے ہنوے نمودار ہوتا ہے۔ اندرون چین کی سیاحت سے
جہاں اس نے چھتری کے استعمال کو بہت مفید پایا تھا واپس لوٹا تو چھتری
ساتھ لایا اور بچوں کے تالیاں بجانے اور شرفا کے مذاق اڑانے کے باوجود
تیس سال تک چھتری کے استعمال پر اڑا رہا۔ رفتہ رفتہ بظاہر اس کے لیکن
بہ باطن چھتری کے حمایتی پیدا ہونے لگے۔ آخر یہ تو سب کو نظر آتا تھا کہ چھتری سے
ہنوے تو خشک رہتا تھا اور سب لوگ تر بتر ہو جاتے تھے۔ ادھر اس کی مخالفت
گاڑی والوں کی طرف سے بڑی شد و مد سے ہوئی، کیوں کہ اس کے وسیع
استعمال سے ان کا بازار پھیکا پڑتا دکھائی دیا لیکن پھر بھی اس کا استعمال
عام ہو ہی گیا۔ رفتہ رفتہ پھر لوگ اس کو مذاق کا نشانہ بنانے لگے جس کی پہل
ڈکنس نے اپنے کردار مارٹن چزل وٹ سے کی۔ کچھ زمانے تک تو اس مذاق کی وجہ
سے اس کے استعمال میں کمی ہوئی لیکن پھر اس کا استعمال ایسا عام ہوا کہ ملکہ
وکٹوریہ نے اپنے لیے ایک خاص قسم کی چھتری بنوائی جس میں سونا، چاندی، ریشم
ریشمی ڈوریاں اور دوسری اعلیٰ قسم کی قیمتی چیزیں لگوائیں لیکن یہ باتیں تو بس
شاہانہ ہیں۔ آج کل جو چھتری استعمال کی جاتی ہے وہ گہرے اور عموماً سیاہ
رنگ کی ہوتی ہیں اس کو شاہی نہ سہی دفتری علامت ضرور کہا جا سکتا ہے کیونکہ
دفتر کا بابو آجکل اس سے مسلح ہوتا ہے۔ دیکھا جائے تو بیسویں صدی میں انگلینڈ
میں اس کی عزت برقرار رکھنے کا سہرا ملکہ میری کے سر ہے۔ اپنے دوسرے حامی
میونخ پیکٹ کے بانی نیویل چیمبرلین کو ۱۹۳۸ء میں ہٹلر کے ہاں لے گئی
اور چیمبرلین کے ساتھ ایسی لگی کہ نحوست بلکہ تہذیب کی علامت سمجھی جانے لگی۔

اب تو اس چھتری نے اتنی شکلیں اختیار کر لی ہیں کہ بیان سے باہر
ہیں۔ ایسی بھی ہیں جن کا اوپر کا حصہ علیحدہ کیا جا سکتا ہے۔ ایسی بھی ہیں کہ کپڑا
خراب ہو جائے تو معمولی داموں میں دوسرا چڑھا لیا جائے۔ ایسی بھی ہیں
کہ کمر سے کس لی جائیں اور دونوں ہاتھ آزاد رہیں۔ چھتری کی سائیکلیں اور
گاڑیاں بن گئیں۔ کاروں میں ایسے برتن لگائے جانے لگے جن میں چھتریوں
کا ٹپکتا ہوا پانی رہ سکے۔

کرائے پر چھتریاں چلانے والے ادارے قائم ہو گئے لیکن پھر بھی ایسے
لوگ باقی رہ گئے جو اس کا استعمال پسند نہیں کرتے۔ چنانچہ بہت سے
فرانسیسی کسان کہتے ہیں کہ ہم کیوں چھتری استعمال کریں۔ خدا بارش بھیجتا ہے
اور امید کرتا ہے کہ لوگ بھیگیں گے۔

ایسے جوڑوں میں یکساں ہوتا ہے۔ اس خوفناک اور مہلک مرض کے پھیلنے اور بڑھنے میں حصہ نہیں لیتی۔ جن جوڑوں کا مشاہدہ کیا گیا، وہ ایک ساتھ اور ایک سے حالات میں زندگی بسر کر رہے تھے۔ اس کے باوجود جوڑ کا ایک فرد کینسر میں مبتلا ہوا اور ایک محفوظ رہا۔ اس سے ظاہر ہے کہ وراثت کو اس مرض سے کوئی تعلق نہیں، ورنہ ایک جوڑ کے دونوں فرد مرض میں مبتلا ہوتے لیکن گرد و پیش کے اثرات کا ردعمل بھی مختلف رہا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ماحول بھی ایک واحد عنصر کی حیثیت سے اس مرض کا سبب نہیں ہے۔

پروفیسر ورس شور کا خیال ہے کہ صحیح نتائج برآمد کرنے کے لیے ایک طویل مدت تک جڑواں پیدا ہونے والوں کا مشاہدہ ضروری ہے۔ ایک آدھ بار کسی خاص وقت مشاہدہ کرنا کافی نہیں ہے۔
روفیسر موصوف دو مقامات پر برلن اور ورٹمبرگ میں پچیس سال ملہ یعنی ۱۹۵۶ء کے آخر تک جڑواں پیدا ہونے والوں کا مشاہدہ کرتے رہے اور ان تمام سنگین امراض کا حال لکھتے رہے جن میں ان جوڑوں کے افراد مبتلا ہوتے۔ ورٹمبرگ میں ۵۱ یکساں جڑواں پیدا ہونے والوں میں ۳۵ جوڑوں کا صرف ایک فرد مرض سے متاثر ہوا لیکن برلن میں ۴۹ جوڑوں میں سے ۱۶ جوڑوں کے دونوں فرد مرض میں مبتلا ہوئے۔ جنگ عظیم کے بعد کے حالات کا اثر بھی غور طلب ہے کہ جڑواں پیدا ہونے ان اثرات سے زیادہ متاثر ہوئے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ گرد و پیش اور ماحول خاص عنصر تھا لیکن اس کی تردید اس امر سے ہوتی ہے کہ وہاں بھی جہاں ماحول یکساں تھا بعض اوقات صرف ایک فرد بیماری میں مبتلا ہوا، دوسرا نہیں۔

دوسری بیماریوں میں جن کا مطالعہ پروفیسر ورس شور نے کیا، صورت حال زیادہ الجھی ہوئی نہیں ہے۔ مثلاً جہاں تک خون کا تعلق ہے، ان جڑواں پیدا ہونے والوں کا خون جو یکساں ہوتے ہیں یکساں طور پر متاثر ہوتا ہے، مگر جو یکساں نہیں ہوتے، ان کا یکساں طور پر متاثر نہیں ہوتا۔ گھینگے کے مرض میں یکساں اور ان دونوں طرح کے جڑواں پیدا ہونے والوں کے دونوں فرد یکساں طور پر مبتلا ہوئے اور گھینگا بلاشبہ ایک ایسا مرض ہے جو ماحول کے اثرات سے پیدا ہوتا ہے۔ یکساں جڑواں پیدا ہونے والوں میں جب جوڑوں کے دونوں فرد الگ الگ مختلف مقامات پر رہے تو گھینگے کا مرض چوبیس فیصدی کم ہو گیا۔

پیر پھر جانے اور کولہا اکھڑ جانے میں وراثت کا اثر پوری طرح واضح ہے۔ پروفیسر ورس شور کی تحقیقات کے مطابق ان عارضوں میں خارجی عناصر کا دخل بہت کم ہوتا ہے۔ یہ دونوں لنگڑا کر دینے والے اور ٹانگوں کو بے کار کر دینے والے عارضے موروثی ہیں۔ ہڈی کے بڑھ جانے سے جو خلل پیدا ہوتا ہے اس سے کولہا اکھڑ جاتا ہے اور ریڑھ کے سٹھے کے نیچے والے سرے میں خرابی پیدا ہو جانے سے پیر پھر جانے کا مرض پیدا ہو جاتا ہے جسے ڈاکٹر مائیکوڈسپلیسیا کہتے ہیں۔

یکساں جڑواں پیدا ہونے والے جوڑوں میں غیر یکساں پیدا ہونے والے جوڑوں سے کہیں زیادہ توافق ہوتا ہے لیکن کولہا اکھڑنے کے مرض میں صرف چالیس فیصدی جوڑوں کے دونوں فرد متاثر ہوتے اور پیر پھرنے کے مرض میں صرف ۲۵ فی صدی۔ اس سے ظاہر ہے کہ دوسرے عناصر کا دخل بھی ہے۔ ان میں سے ایک عنصر جنس ہے۔ عورتیں کولہا اکھڑنے کے مرض میں مردوں سے چھ گنا زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔ اس کے برخلاف پیر پھرنے کے مرض میں مرد عورتوں سے دو گنا زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ توارث کا عنصر کمزور پڑ جاتا ہے۔ وہ موجود تو رہتا ہے مگر اس کا اثر بعض حالتوں میں ہوتا ہے اور بعض حالتوں میں نہیں ہوتا اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ بالکل دبا ہوا اور بے اثر رہے۔

مرض اور توارث

جدید تحقیقات کے مطابق جڑواں پیدا ہونے والوں سے بعض حیاتیاتی اور طبی مسائل کے مطالعہ میں بڑی مدد ملتی ہے۔ اکثر جڑواں پیدا ہونے والوں میں موروثی عناصر بالکل یکساں ہوتے ہیں اور رفتہ رفتہ جو اختلافات رونما ہوتے ہیں ان کا سبب ماحول کے اثرات ہیں۔ پس جڑواں پیدا ہونے والوں کے متعلق تحقیقات سے ماحول اور توارث کا فرق بہت اچھی طرح واضح ہو سکتا ہے۔ یہ فرق امراض کے سلسلے میں بہت اہم ہے۔ بہت سے امراض کے متعلق ماہرین طب میں مدتوں سے اختلاف چلا آرہا ہے۔ بہت سے ماہرین ان امراض کو موروثی قرار دیتے ہیں اور بعض ان کو ماحول اور گردوپیش کے اثرات کا نتیجہ بتلاتے ہیں۔

وہ جڑواں پیدا ہونے والے جو بالکل یکساں نہیں ہوتے اس مقصد کے لیے موزوں نہیں ہوتے کیونکہ حقیقت میں وہ ایک ساتھ پیدا ہونیوالے معمولی بھائی بہن یا بھائی بھائی ہوتے ہیں۔ وہ اپنی موروثی ترتیب میں عام طور پر مختلف ہوتے ہیں، ہاں ان میں جو مماثلت اور یکسانیت ہوتی ہے اس سے تحقیقات میں ضرور مدد مل سکتی ہے۔

منسٹر یونیورسٹی کے ادارۂ توالدو تناسل کے ڈائرکٹر پروفیسر آٹمروورس شور جرمنی کے ان لوگوں میں ہیں جنھوں نے جڑواں پیدا ہونے والوں کے متعلق تحقیقات میں نمایاں حصہ لیا ہے۔ وہ ایک مدت سے جڑواں پیدا ہونے والوں میں مرض، ماحول اور توارث کے متعلق تحقیقات کر رہے ہیں۔ حال ہی میں کوپن ہیگن (ڈنمارک) میں انسانی توالدو تناسل کے متعلق جو پہلی بین الاقوامی کانفرنس ہوئی تھی اس میں پروفیسر موصوف نے اسی مبحث پر ایک مقالہ پڑھا تھا۔ اس مقالے میں پروفیسر ورس شور کہتے ہیں کہ یہ بات بالکل واضح ہے کہ بعض امراض کلی یا جزوی طور پر موروثی ہوتے ہیں اور بعض نتیجہ ہوتے ہیں گردوپیش کے اثرات کا۔ خناق دق ایک حد تک ضرور موروثی مرض ہے، اگرچہ خارجی اثرات بھی یہاں کا سبب بنتے رہتے ہیں۔ ان جڑواں پیدا ہونے والوں میں سے بھی جو بالکل یکساں ہوتے ہیں ایک دق میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ دونوں اس مرض میں مبتلا ہوں۔ ان جڑواں پیدا ہونے والوں کا تو ذکر ہی کیا ہے جو یکساں نہیں ہوتے۔

جہاں تک مرض کے اثر کا تعلق ہے ان جڑواں پیدا ہونے والوں میں سے، جو یکساں نہیں ہوتے، آدھے سے زیادہ اس مرض میں مبتلا ہو کر دنیا سے رخصت ہو گئے۔ لیکن دوسرے جوڑ پر مرض کا کوئی اثر نہ ہوا۔ اس کے برخلاف یکساں پیدا ہونے والے گیارہ جوڑوں میں سے جو جوڑا دق میں مبتلا ہوا اور اس جوڑے کا ایک فرد موت کا شکار ہوا تو دوسرا فرد کچھ مدت بعد اسی مرض میں مبتلا ہو کر دنیا سے رخصت ہوا۔ دوسرے جوڑے کا ایک فرد دق میں مبتلا ہو کر صحت یاب ہو گیا اور دوسرا فرد اس مرض سے بالکل محفوظ رہا۔

نتیجہ ظاہر ہے کہ ان جڑواں پیدا ہونے والوں میں جو یکساں ہیں، اگر ایک فرد تن درست رہتا ہے تو دوسرے فرد کے متعلق پیشگوئی کی جا سکتی ہے کہ وہ بھی تن درست رہے گا کیونکہ جوڑے میں مزاحمت قوت موروثی ہے۔ دق کا ایک عنصر موروثی رجحان ہے۔ یکساں پیدا ہونے والوں میں ٹی بی کے آخری اسٹیج میں خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ چالیس فیصدی جوڑوں میں جوڑے کے دونوں فرد اس مرض میں ہلاک ہوئے۔ بعض اوقات تو دونوں ایک دوسرے کے بعد ہی ختم ہو گئے لیکن کبھی کافی وقفہ کے بعد دوسرے فرد کی موت واقع ہوئی۔

ان جڑواں پیدا ہونے والوں میں، جو یکساں نہیں تھے۔ ایک واقعہ بھی ایسا نہیں ہوا جس میں ایک جوڑے کے دونوں فرد ایک ساتھ ہلاک ہو گئے ہوں۔ جن سولہ جوڑوں کا مشاہدہ کیا گیا تھا، ان میں سے صرف ایک جوڑ کا ایک فرد ہلاک ہوا اور دوسرا فرد تن درست ہو گیا۔ جہاں تک کینسر کا سوال ہے، پروفیسر ورس شور کی تحقیقات کے مطابق ماحول اور گردوپیش کے عناصر وراثت سے زیادہ اہم ہیں۔ بعض لوگوں کو یہ بات عجیب ضرور معلوم ہوگی تیئیس ایسے جڑواں پیدا ہونے والوں میں سے، جو یکساں تھے، اکیس جوڑے ایسے تھے جن میں کا صرف ایک فرد کینسر میں مبتلا ہوا۔ کئی سال کی مزید تحقیقات کے بعد صرف ایک جوڑا ایسا نکلا جس کے دونوں فرد کینسر میں مبتلا تھے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ ان جڑواں پیدا ہونے والوں میں جو یکساں ہوتے ہیں دونوں فرد کینسر میں مبتلا نہیں ہوتے۔ گویا وراثت بھی کا اثر

بند ہو کر رہ جائیں۔ خوشنودی حاصل کرنے کی خواہش ہم آزادی اور بے خوفی کے ساتھ بھی پوری کر سکتے ہیں۔ دنیا کے کسی شخص کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ ہمیں ذہنی تناؤ کی حالت میں رہنے کے لیے مجبور کرے۔ ہمیں اپنے بارے میں ہر قسم کا فیصلہ خود کرنا چاہیے۔ کسی معاملے میں "دوسروں" کے نقطۂ نگاہ کو اس حد تک اہمیت دینا جائز نہیں کہ ہمارا اپنا نقطۂ نگاہ بالکل ہی دب کر رہ جائے۔ حد سے زیادہ احتیاط بھی خود احساسی کے پھلنے پھولنے کا باعث ہوتی ہے۔ بہت زیادہ محتاط لوگوں سے غلطیاں بھی بہت زیادہ ہی ہوتی ہیں۔ یہ اندیشہ کہ کوئی غلطی نہ ہو جائے ان کے ذہن پر اس حد تک مسلط رہتا ہے کہ کام کی توجہ کو یکسوئی نصیب ہی نہیں ہوتی۔ ان کے دماغی اعصاب پر تناؤ کی کیفیت طاری رہتی ہے جو انہیں بے اعتمادی اور پراگندگی کی طرف لے جاتی ہے۔ اس حالت میں ایک طالب علم جسے (فرض کیجیے) جمع کا سوال دیا گیا ہو اعداد کو بار بار جوڑ کر دیکھے گا کہ میزان درست ہے یا نہیں۔ اس غیر معمولی احتیاط کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہر نظرثانی کے بعد میزان بدل جاتی ہے۔ وہ یہ فیصلہ نہیں کر سکتا کہ کون سی میزان درست ہے۔ یہ صورت حال اپنی قابلیت پر اس کے اعتماد کو کمزور کر کے خود احساسی پیدا کرتی ہے۔

پس بہت زیادہ احساس اور فکرمندی سے ہمارے اکثر کام جو معمولی طور پر بخوبی انجام پا سکتے ہیں، بگڑ جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ ان سے ذہنی فراغت اور خود اعتمادی کے ساتھ رجوع کیا جائے۔ انداز فکر یہ ہونا چاہیے کہ ہم اپنے کام کے مقابلے میں بڑے ہیں نہ کہ چھوٹے۔ ہمیں اس پر غالب آنا ہے نہ کہ اس سے شکست کھانا ہے۔ حد سے زیادہ فکر و احتیاط کے مقابلے میں کسی قدر بے فکری اور بے نیازی زیادہ مفید ثابت ہوگی۔ وہ طالب علم جو امتحان کے قریب راتوں کو مسلسل جاگتے، پرچے ملنے تک غرق مطالعہ رہتے اور کمرۂ امتحان میں اپنے دماغ پر بوجھ لیکر جاتے ہیں، اپنی کامیابی کے امکانات کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ امیدوار فائدے میں رہتے ہیں جو غیر معمولی ذہنی تناؤ اور حد سے بڑھی ہوئی احتیاط سے بچ کر پرچے حل کرتے ہیں۔

خود احساس لوگوں میں اپنے خلاف ووٹ دینے کی عادت بھی پائی جاتی ہے۔ فرض کیجیے ایک خود احساس آدمی شاعر ہے۔ اس نے ایک عمدہ غزل کہی۔ دوست احباب تعریف کرتے ہیں لیکن وہ اس تعریف سے حوصلہ افزائی محسوس نہیں کریگا بلکہ اپنے آپ کو تک بند بتائیگا۔ ایک خود احساس فن کار اپنے کسی شاہکار کی تعریف سنکر اپنے خلاف اناڑی ہونے کا فتوے دے گا۔

ایک خود احساس کھلاڑی بھی لوگوں کی واہ واہ قبول نہیں کریگا۔ "میں کہاں کا کھلاڑی ہوں، مجھے تو کھیلنا آتا ہی نہیں"۔

جو شخص اپنی مدد آپ نہیں کرنی چاہتا اسے دوسروں سے بھی کوئی مدد نہیں ملتی۔ جب ایک شخص علانیہ اپنے آپ کو اناڑی اور نالائق بتا رہا ہو تو ظاہر ہے کہ دوسروں کو یہ اصرار کرنے کی کیا ضرورت ہے کہ وہ واقعی جوہر مند یا لائق آدمی ہے؟ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جہاں قدر افزائی رائیگاں جاتی ہے وہاں اپنے ہی منہ سے اپنی نااہلیت کی تصدیق خود احساسی کی جڑوں کو اور بھی گہرا لے جاتی ہے۔

خود احساسی سے نجات پانے کا ایک یقینی طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنی ذات کے محدود دائرے سے باہر نکل کر سوسائٹی کے وسیع حلقے میں شامل ہو جائیں۔ خارجی دلچسپیوں اور مسرتوں میں حصہ لیں اور ایسی مصروف و مشغول زندگی اختیار کریں کہ ذاتی کمزوریوں اور کوتاہیوں کے بارے میں سوچنے کا موقع ہی نہ ملے۔

سوشل زندگی گزارنے سے صرف یہی نہیں ہوگا کہ آپ اپنے ذاتی نقائص کو فراموش کر سکیں گے بلکہ یقین کی حد تک ممکن ہے کہ وہ نقائص ہی دور ہو جائیں، جن کے سبب آپ خود احساسی میں مبتلا ہوئے تھے۔ مثال کے طور پر ایک شخص مجلسوں میں شریک ہونے اور وہاں بات چیت کرنے سے گھبراتا ہے۔ یہ ایک ذہنی کمزوری ہے، لیکن سوسائٹی سے الگ تھلگ رہ کر کبھی دور نہیں ہو سکتی۔ اس کے برعکس لوگوں سے میل جول بڑھا کر اسے ختم کیا جا سکتا ہے۔ جسمانی نقائص اگرچہ دور نہیں ہو سکتے لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ خود احساسی لوگوں کے جسمانی عیوب پر لوگ زیادہ ہی توجہ دیتے ہیں۔ جب ایسا کوئی شخص مجلسی اور معاشرتی زندگی اختیار کر لیتا ہے تو رفتہ رفتہ اس کا جسمانی عیب بھی دوسروں کی نظر میں معمولی ہو کر رہ جاتا ہے۔

نفسیات

خود احساسی

محمد اقبال سلیم

خود احساسی شرمیلے پن کی انتہائی حالت کا نام ہے۔ فرق یہ ہے کہ شرمیلا پن اپنی سادہ اور معتدل صورت میں انسانی اخلاق کی خوبیوں میں شمار ہوتا ہے، شخصیت میں خوب صورتی اور کشش پیدا کرتا ہے اور جہاں بے باکی اور خود نمائی ناکام ہو جاتی ہے وہاں شرمیلا پن راستہ کی کئی رکاوٹوں کو دور کرتا اور ترقی و کامیابی حاصل کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

خود احساس آدمی کی پہچان یہ ہے کہ وہ ہر وقت اپنی ہی ذات کو پیش نظر رکھے گا، کسی مجلس میں جائے گا تو اس فکر کے ساتھ کہ کہیں اس کے کسی دتیرے کو ناپسندیدہ نہ سمجھ لیا جائے، اس کا لباس تو ایسا نہیں کہ لوگ اس پر ناک بھوں چڑھائیں، اس کے منھ سے کوئی ایسی بات نہ نکل جائے جس کا تمسخر اڑایا جا سکے، اس سے کوئی ایسی حرکت سرزد نہ ہونے پائے، جو آداب مجلس کے خلاف ہو۔ جب وہ مجلس سے اٹھ کر جا رہا ہو تو اسے یہ خیال بے چین رکھے گا کہ شاید اس کی غیر حاضری میں اس کے بارے میں رائے زنی کی جائے، اسے برا کہا جائے یا اس پر نکتہ چینی کی جائے۔

خود احساس عورتوں اور مردوں میں موقع بے موقع جھینپنے کی عادت بھی پائی جاتی ہے۔ وہ عادتاً بناوٹ کی حرکتیں بھی کرتے ہیں۔ اگر کوئی خود احساس آدمی کسی کارخانے میں کام کرتا ہو تو اچھا کاریگر ہونے کے باوجود اپنے منتظم یا کمپنی کے کسی اعلا افسر کے روبرو اس کے ہاتھ ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ وہ کام کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے اور اس اندیشہ میں مبتلا ہو جاتا ہے کہ کہیں اس کی کارگزاری میں کوئی نقص نہ نکل آئے۔ اگر ایسا شخص کسی دفتر میں ملازم ہو اور کوئی افسر اسکی میز کے قریب آکر کھڑا ہو جائے تو اس کا قلم چلتے چلتے رک جائیگا اور اسکی حرکات و سکنات میں گھبراہٹ اور پریشانی ظاہر ہوگی۔ اگر وہ مدرس ہو تو اس کے لیے ممکن نہیں ہوگا کہ وہ اسکول کے پرنسپل یا انسپکٹر کے سامنے اسی آزادی اور بے تکلفی سے طلبا کو پڑھا سکے جس آزادی اور بے تکلفی سے ان کی عدم موجودگی میں پڑھا رہا تھا۔ خود احساسی ایک ذہنی مرض ہے بے شمار لائق، ہونہار نوجوان

ملازمت کے لیے انٹرویو دیتے وقت صرف اس لیے ناکام ہو جاتے ہیں [کہ خود] احساسی ان کے لبوں پر مہر لگا دیتی ہے۔ اگر وہ تجارت اور کاروبار کے [میدان] میں داخل ہوں تو گاہکوں اور آسامیوں کے ساتھ کھل کر بات چیت [نہیں] کر سکتے۔ ان کے پاس دلائل کی کمی نہیں ہوتی لیکن اس کے باوجود [جن] لوگوں سے اس کا واسطہ پڑتا ہے انھیں قائل نہیں کر سکتے۔ کسی معاملے [میں] رائے دینے یا دوسروں کی رائے طلب کرنے میں بھی انھیں دشواری آتی ہے۔ لوگوں کو متاثر کرنے کی قوت چونکہ معاشرت کی جان سمجھی جاتی [ہے اس] لیے کسی خود احساس آدمی کا قابل ذکر طور پر کامیاب ہونا مشکل ہے۔

خود احساسی کا نفسیاتی تجزیہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ یہ حالت اعتماد نفس کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ اگر کسی کوشش سے اعتماد نفس بحال کیا جا سکے تو خود احساسی بھی دور ہو سکتی ہے اور یہ ذہنی کیفیت کسی شخص میں بہت مدت سے چلی آ رہی ہے یا کسی حادثہ یا ناکامی کی وجہ سے اچانک پیدا ہو گئی ہو، دونوں صورتوں میں اس کا سدباب ممکن ہے۔

خود احساسی کی حالت میں جیسا کہ اوپر بتایا جا چکا ہے ہم اپنے بارے میں حد سے زیادہ سوچتے ہیں اور ہر وقت اپنے ہی کاموں پر نظر رکھتے ہیں کہ ان میں کوئی غلطی یا نقص تو نہیں رہ گیا۔ ہماری حالت اس لڑکے کی سی ہوتی ہے جو ایک اونچی، تنگ دیوار پر چل رہا ہو اور ہر قدم اٹھاتے وقت ڈر رہا ہو کہ کہیں نیچے نہ گر پڑے۔

یہ کیفیت صرف اس لیے پیدا ہو گئی کہ ہم نے اپنی ذات کا منصف دوسروں کو بنایا۔ ہمیں یہ وہم ہو جاتا ہے کہ ہمارا ہر فعل دوسروں کی نظر میں معیاری ثابت ہونا چاہیے۔ مختصر لفظوں میں ہم اپنے آپ کو دوسروں کی تحویل میں دے دیتے ہیں۔ یہ "دوسرے" ہماری نگرانی کرتے ہیں، ہمارے متعلق فیصلے دیتے ہیں، ہمیں اچھے یا برے طرز عمل کا سرٹیفکیٹ دیتے ہیں۔ "دوسرے" کیا کہیں گے؟ "دوسرے کیا سوچیں گے؟" یہ انداز فکر ہماری شخصیت کو جکڑ کے رکھ دیتا ہے۔

"دوسروں" کو خوش رکھنا ایک اچھا جذبہ ہے، انھیں خوش رکھنا چاہیے۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم ان کی مرضی اور خوشی کے

خواتین کے لیے

مٹاپا کیسے دُور کیا جائے؟

مجھے یقین ہے کہ ہماری بہت سی بہنوں کو ایسی ناامیدی کا سامنا ہوا ہوگا کہ سال بھر بعد اپنا پسندیدہ لباس پہننے کا ارادہ کیا تھا معلوم ہوا کہ تنگ ہوگیا۔ ہر سال بہ سال اور موسم بہ موسم مٹاپا بڑھتے رہنے سے خاصی شرمندگی ہوتی ہے۔ آپکا جسم ایک زمانے میں ایسا تھا کہ گویا اسوقت آپ ہی کے متعلق کہا گیا ہو لیکن اب معلوم ہوتا ہے کہ دنیا بھر کا پھیلاؤ آپ ہی کے حصہ میں آگیا ہے۔ قدرت نے ہمیں عضلات کی ایک عجیب و غریب دو طرفہ مشین عطا کی ہے جو ہماری ہڈیوں اور عضلات کو سہارا دیتی ہے اور چاہتی ہے کہ ہم محنت اور کسرت سے اسے درست رکھیں ورنہ وہ اپنا کام صحیح طور سے نہیں کرسکے گا۔ کسرت سے اس کا مقصد روزمرہ کے کاموں میں جھکنا اٹھنا وغیرہ نہیں ہے بلکہ ہمیں روزانہ ہر عضلہ سے کام لینا چاہیے تاکہ سارے جسمانی نظام کا فعل درست ہو جائے۔

اس میں شک نہیں کہ گھر یا دفتر میں آٹھ نو گھنٹے کام کرنیکے بعد جسم ایسا چُور ہو جاتا ہے کہ کسرت کرنا تو رہا ایک طرف اس کا خیال تک بھی نہیں آسکتا۔ اخبارات میں ایک ایسی مشین کا حال آیا ہے جس سے مٹاپا کم ہو جاتا ہے۔ اس مشین سے بہت سے تار نکالے گئے ہیں جن کے سروں پر گدّیاں لگی ہوتی ہیں خاص خاص عضلات کے تحریکی مرکزوں پر یہ گدّیاں باندھ دی جاتی ہیں۔ پھر مشین کو چلا دیا جاتا ہے اس سے عضلات ایک منٹ میں تقریباً چالیس بار پھیلتے اور سکڑتے ہیں۔ بنانیوالوں کا دعویٰ ہے کہ اگر اس کو باقاعدہ استعمال کیا جائے تو وہ عضلات کا فعل درست کرکے مٹاپا دور کر دیتی ہے اور تجربہ سے اس دعویٰ کی تصدیق بھی ہو چکی ہے۔

ہماری بہت سی بہنیں تو یہ مشین نہیں خرید سکتیں لیکن اس سے یہ سبق ضرور حاصل کرسکتی ہیں کہ عضلات درست حالت میں رکھے جائیں تو مٹاپا کم ہو سکتا ہے اور اگر اس کے ساتھ غذائی پرہیز بھی کیا جائے تو وزن بھی کم ہو سکتا ہے لیکن شرط مستقل مزاجی کی ہے۔ اگر یہ نہ ہوئی تو کم ہونیکے بجائے مٹاپے کے بڑھنے کا بھی امکان ہے اس کا کوئی اور آسان طریقہ نہیں ہے جس طرح روزانہ کھانے پینے کے لیے وقت دیا جاتا ہے اسی طرح جسم کا بھدا پن دور کرنے کی خاطر کسرت کے لیے بھی وقت مقرر کرنا ہوگا۔

حال کے ایک سروے کے بعد یہ طے کیا گیا کہ مٹاپے کے بڑھنے کے چند اسباب ہوتے ہیں۔ بدقسمتی سے ان میں سے بہت سے ابھی تک معلوم نہیں ہوتے ہیں لیکن یہ بات یقینی ہے کہ اہم ترین وجہ بسیار خوری ہے۔ ہم ایسا کیوں کریں؟ اگرچہ ہمارے غدود اور ہماری وراثت اس پر کچھ اثر ڈالتے ہیں لیکن ابھی تک صحیح جواب راز ہی میں ہے۔ نفسیات اس سوال کا جواب پانے میں مدد دے گی کہ کیا چیز انسان کو بسیار خوری پر آمادہ کرتی ہے، ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔

اگر آپ واقعی مٹاپا دور کرنا چاہتی ہیں تو پہلے یہ معلوم کیجیے کہ واقعی آپ موٹی ہیں بھی یا یوں ہی وہم ہے اور اس کا فیصلہ کانٹا ترازو نہیں بلکہ آپ کا طبیب کرسکتا ہے۔

عموماً موٹے لوگ غذا یا قوت کی اہمیت سے بالکل ناواقف ہوتے ہیں۔ یہ لوگ تفکرات کو بھلانیکے لیے کھانا کھاتے ہیں اور پھر ایک مٹاپے کی فکر کا اضافہ کر لیتے ہیں۔ طبیب اور ماہر نفسیات دونوں ہی ایسے لوگوں کی مدد کرسکتے ہیں۔ ہمیں جسم کو ہلکا کرنے کے لیے قوت ارادی کی ضرورت ہے لیکن اگر ہم مستقل طور پر ذہنی انتشار میں رہیں گے تو اس قوت سے پوری طرح کام نہیں لے سکتے اور یہ چیز اس حقیقت سے اور واضح ہو جاتی ہے کہ بعض لوگ زیادہ نہ کھانے کے باوجود بھی موٹے ہو جاتے ہیں۔

اب یہ بات مان لی گئی ہے کہ غدود کے ناقص فعل سے مٹاپا پیدا نہیں ہوتا اور غدۂ درقیہ کے لیے دواؤں کا استعمال مٹاپے کا علاج نہیں ہے۔ یہ بات اب صحیح تسلیم نہیں کی جاتی کہ مٹاپا ورثہ میں ملتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ اگر آپکی بڑی بوڑھیاں موٹی تھیں تو آپ بھی موٹی ہی ہوں۔ آپ اپنی بڑی بوڑھیوں کی طرف سے ملی ہوئی غذائی عادات میں تبدیلی پیدا کرکے مٹاپا دور کرسکتی ہیں لیکن صحت مند اور سبک جسم کے لیے غذائی دیکھ بھال کے ساتھ روزانہ کی کسرت بھی لازمی چیز ہے۔

خانہ داری کے چٹکلے

۱۔ اگر چائے کے ڈبہ میں سنترے کے چھلکے کا ایک ٹکڑا رکھا جائے تو اس کی خوشبو بڑھ جاتی ہے۔

۲۔ بادامی چمڑے کے جوتوں کے داغ دھبے دور کرنیکے لیے ان کو ایک کیلے کے چھلکے کی اندرونی طرف سے رگڑ کر کپڑے سے صاف کرکے پالش کر دیا جائے۔

بچوں کے متعلق

بچہ کا گھر

یہ کبھی نہ سمجھیے کہ بچہ آپ کے گوشت کا ایک حصہ اور آپ کی ہڈیوں کا ایک نازک ٹکڑا ہوتا ہے اس لیے جس گھر میں ایک ایسی پیاری اور نازک سی چیز ہو اس گھر کے ماحول میں ایسی کوئی بات نہیں ہونی چاہیے جو اس کی نشوونما کے لیے مضر ہو۔ ایک چھوٹے سے گھر میں جہاں ماں باپ اور بھائی بہن کے علاوہ دوسرے عزیز و اقارب بھی رہتے ہوں ایک بچہ کا آدھی رات کو جاگ کر خوف سے چیخ اٹھنا دوسروں کے لیے تکلیف کا باعث تو بنجاتا ہے لیکن اس معصوم خوفزدہ بچے کے لیے کوئی ہمدردی حاصل نہیں کر پاتا الٹے ڈرا دھمکا کر زبردستی سُلا دیا جاتا ہے اور نتیجہ میں ایک پراسرار خوف اس کے تحت الشعور میں پرورش پاتا رہتا ہے۔

ہمارے ہاں کے اکثر گھروں میں دیکھا گیا ہے کہ لڑکے کو لڑکی پر فوقیت حاصل ہوتی ہے اور شاید اسی لیے یہودی گھرانوں میں لڑکا عبادت کرتے وقت خدا کا شکر ادا کرتا ہے کہ اس نے اسے لڑکا بنایا اور بیچاری لڑکی "مرضیِ مولا" کا شکر ادا کرکے رہ جاتی ہے۔ بالکل یہی ذہنیت دوسرے ایشیائی ملکوں کے بعض فرقوں میں پائی جاتی ہے۔ والدین اور گھر کے دوسرے لوگوں کا یہ امتیازی سلوک ایک لڑکے میں کچھ عرصے کے لیے احساس برتری تو پیدا کر سکتا ہے مگر اسے مکمل انسان نہیں بنا سکتا کیونکہ فلسفۂ انسانیت کے نقطۂ نظر سے انسان وہ ہے جو قومی، مذہبی، سماجی، طبقاتی اور جنسی امتیازات سے بالا ہو۔ خیر یہ تو ایک الگ بحث ہے۔

ہر بچہ چونکہ اپنے گھر کے ماحول سے بہت متاثر ہوتا ہے اس لیے اسے اچھا بنانے کے لیے ضروری ہے اس کے گھر کا ماحول بھی اچھا ہو۔ کہاوت مشہور ہے کہ "ہر بچہ اپنے گھر کی تصویر ہوتا ہے" کسی بچہ کو دیکھ کر بڑی آسانی سے اس کے گھر کے بارے میں رائے قائم کی جا سکتی ہے۔ سڑکوں پر شرارتیں کرنے اور گالیاں بکنے والے بچے بلاشبہ لاپروا والدین اور بگڑے ہوئے گھروں کے "جواہر ناتراش" ہوتے ہیں۔ گھروں میں چوری کرنے والے بچے کی اصلاح کے لیے اسے سخت سزائیں دی جاتی ہیں مگر سیموئل بٹلر کی ایک تصنیف "اریوہان" جو ۸۶ سال قبل لکھی گئی تھی بتاتی ہے کہ اریوہان قبیلہ کے لوگ اپنے بچوں کا کس طرح علاج کرتے تھے۔

چوری کرنے والے بچے کو وہ ایک مریض سمجھ کر اس کے ساتھ بالکل ویسا ہی سلوک کرتے تھے جیسا کہ کسی مریض کے ساتھ کیا جانا چاہیے۔ اس زمانہ میں ایسے مریضوں کے لیے "ٹھیک کرنے والے" ہوا کرتے تھے جس طرح کہ آج کل حکیم اور ڈاکٹر ہوتے ہیں۔ وہ "ٹھیک کرنے والا" باقاعدہ "بیمار" کے علاج کے لیے بلایا جاتا تھا اور وہ اس کے لیے کوئی نسخہ تجویز کیا کرتا تھا تاکہ مریض کی چوری کی عادت چھوٹ جائے۔ بچہ کو گھر کے ایک ایک حصے میں لٹا دیا جاتا تھا۔ اس کے رشتہ دا[ر] کی عیادت کے لیے آیا کرتے تھے اور اس کے والدین سے پوچھتے "اب کیا حال ہے؟" یہ اس زمانہ کی بات ہے جب سائنس نے اتنی ترقی نہیں [کی تھی] اور سیموئل بٹلر کی مذکورہ بالا کتاب کو کسی نے پوچھا تک نہیں تھا لیکن [اب یہ] بات کسی سے چھپی نہیں رہی کہ ایسی عادتیں بلاوجہ نہیں پیدا ہو جا[تیں ان] کا کوئی سبب ضرور ہوتا ہے اور اس کا اگر تدارک کر دیا جائے تو آپ کا بچہ راہِ راست پر آ سکتا ہے۔ ایسے بچوں کو دراصل سختی کی نہیں بلکہ ہمہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

آنجہانی مارشل سٹالن وزیر اعظم روس نے کہا تھا "بچوں کی د[یکھ بھال] بالکل اسی طرح کی جانی چاہیے جس طرح باغبان اپنے پودوں کی کرتا ہے"۔ [بچے] پودوں سے بھی زیادہ نرم و نازک ہوتے ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ بچہ کو کس چیز کی ضرورت ہے کیونکہ اس کی ہر ضرورت اور خواہش کی [تکمیل] کرنا آپ کا فرض ہے۔ بے شک بچہ کی بعض ضرورتیں اس کے لیے مضر ہو سکتی ہیں اس لیے یہ بھی آپ ہی کا کام ہے کہ بچہ کو سمجھا دیں کہ کسی ن[قصان] دہ چیز کے لیے وہ ضد نہ کیا کرے اور بعض صورتوں میں بچہ کو خود کسی [چیز] کے مفید یا مضر ہونے کا تجربہ کر لینے دیجیے۔ کیونکہ کہا جاتا ہے کہ بچہ سنی ہوئی [باتوں] سے زیادہ اپنے تجربات سے سبق حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے "دو[دھ کا] جلا ہوا مٹھا پھونک پھونک کر پیتا ہے"۔ اس لیے آپ نے دیکھا ہوگا کہ آگ [سے] جلا ہوا بچہ آگ کے پاس دوبارہ جانے کی ضد نہیں کرے گا، برعکس ا[س] کے "ناتجربہ کار" بچہ اپنی ضد سے باز نہیں آئے گا۔ مگر ایسی تمام صورتو[ں] میں والدین کی شفقت میں کوئی سختی نہیں پیدا ہونی چاہیے۔ آپ نے دی[کھا] ہوگا کہ گر کر چوٹ کھایا ہوا بچہ کتنی معصومیت سے روتا ہوا اپنی ماں [کی] طرف بھاگتا ہے کیونکہ اس کے خیال میں ہر تکلیف اور ضرورت کا علاج ماں کے پاس ہوتا ہے اور ماں جب اس کی چوٹ کو پھونک یا چوم کر پیا[ر بھرے] لہجہ میں یہ کہہ دیتی ہے کہ "بس اب ٹھیک ہو گیا لیکن دیکھو بیٹے اب شرارت نہ کرنا" تو اس کی چوٹ واقعی اچھی ہو جاتی ہے چاہے اس میں درد ا[ور] تکلیف ابھی باقی کیوں نہ ہو۔ اس کے علاوہ ماں یہ بھی محسوس کر لیتی ہے، لاپروائی سے دوڑنے اور شرارت کرنے سے ہی ایسی چوٹیں لگتی ہیں۔ اس قسم کے جو تجربات ایک بچہ کو گھر میں ہوتے ہیں وہی دراصل اس کے مستقبل کے لیے ایک مضبوط سیڑھی بن جاتے ہیں۔

(زبیر رضوی)

چاچا منجو ملازم پیشہ تھے۔ جس قدر وہ کماتے تھے اس میں ان کی گزر بسر خاصی ہوتی تھی۔ لیکن وہ ہمیشہ خدا کی ناشکری کرتے رہتے۔ ان کی یہی خواہش رہتی کہ ان کے پاس بہت سا مال ہو، اتنی دولت ہو کہ وہ لکھ پتی بن جائیں۔ ان کی بیوی انھیں ہمیشہ سمجھاتیں کہ وہ زیادہ حرص اور لالچ نہ کریں۔ لیکن چاچا منجو بیوی کی بات اِس کان سے سنتے اور اس کان سے اڑا دیتے۔ اسی لالچ نے انھیں کیمیا بنانے کی لت لگائی اور اس میں انھوں نے محنت اور کمائی نذر کرنی شروع کردی۔ وہ راتوں کو مکان کے اوپر کے حصے میں اپنی بیوی سے پوشیدہ ہوکر سونا چاندی بنانے کے تجربے کرتے تھے۔ آخر ایک دن ان کی بیوی کو معلوم ہوگیا کہ چاچا منجو کو کیمیا جیسی خطرناک لت لگ گئی ہے۔ انھوں نے گھر بار چھوڑ کر میکے چلے جانے کی اور زہر کھانے اور کپڑوں میں مٹی کا تیل چھڑک کر آگ لگا لینے کی دھمکی دی۔ لیکن چاچا پر ان دھمکیوں کا کوئی اثر نہیں ہوا۔ انھیں یقین تھا کہ ایک دن ان کی محنت ٹھکانے لگے گی اور وہ دولت مند بن جائیں گے۔

ایک دن جب وہ دفتر سے گھر لوٹ رہے تھے، تو راستے میں انھیں ایک بزرگ ملے۔ سفید ڈاڑھی، سفید لباس، سفید بال اور سفید چپل۔ بزرگ کی اس سفیدی اور بزرگی کو دیکھ کر چاچا ٹھٹھک گئے۔ بزرگ بھی تاڑ گئے کہ چاچا ان کی صورت اور بزرگی سے مرعوب ہوگئے ہیں انھوں نے چاچا سے کہا، "ہمیں معلوم ہے بیٹا کہ تو دولت مند بننا چاہتا ہے۔ تو ضرور ایک دن امیر بنے گا۔ ہم تجھے ایک بھید کی بات بتائیں گے۔ اگر تو ہمیں ہمارے استاد کی فاتحہ لانے کے لیے دس روپے دے دے۔"

چاچا پر بزرگ کی صورت اور ان کی باتوں نے کچھ ایسا جادو کیا کہ انھوں نے بے سوچے سمجھے دس روپے کا نوٹ جیب سے نکال کر بزرگ کو دے دیا اور پوچھا، "بزرگ بتائیے وہ کیا راز کی بات ہے؟"

ورزش سے اپنی عمر بڑھایئے

۱۹۳۵ء کی بات ہے کہ ایک معالج حیوانات کی ریڑھ کی ہڈی میں شدید درد کی شکایت پیدا ہو گئی اور چھ مہینے کے اندر یہ درد اتنا بڑھ گیا کہ وہ بیٹھنے کے بل آنے سے مجبور ہو گئے۔ مختلف دوائیں آزمانے کے بعد ان کے ڈاکٹر نے انہیں کشتی لڑنے کا مشورہ دیا جو درد کو دفع کرنے میں بہت کامیاب ثابت ہوا۔ اس سے یہ خیال ہوتا ہے کہ جسم کو ہلانے جُلانے سے جو گرمی پیدا ہوتی ہے وہ ایسی شکایتوں کو دور کرنے میں کافی مفید ہو سکتی ہے۔ آپکو یہ جان کر تعجب ہوگا کہ اس کے بعد سے ان ڈاکٹر صاحب کی ریڑھ کی ہڈی میں پھر کبھی درد نہیں ہوا مگر یہ کوئی عجیب سا واقعہ نہیں کیونکہ کشتی لڑنے اور کسرت کرنے کے فائدوں کا اندازہ اب رفتہ رفتہ محققین کو ہونے لگا ہے اور ان کے خیال میں بہت سی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے گولیاں نگلنے کے بجائے کشتی اور کسرت سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

ابھی حال کی بات ہے کہ نیویارک کے ایک معالج نے ایک سوال کے جواب میں کہ "آپ کے اکثر مریض اپنے آپ ورزش سے ٹھیک نہیں کر سکتے" کہا کہ "میرے خیال میں میرے پاس آنے والے آدھے سے زیادہ مریض روزانہ آدھ گھنٹے کی چہل قدمی کے ذریعہ اپنی صحت ٹھیک کر سکتے ہیں۔" اس معالج کا یہ جواب طبی فکر میں ایک عظیم انقلاب ظاہر کرتا ہے اور اس کی بنیاد وہی تحقیقات ہیں جو گزشتہ چند برسوں میں کشتی اور ورزش کے سلسلہ میں کی گئی ہیں اور جن سے یقیناً معالجین کی آنکھیں کھلی رہ گئی ہیں۔

زیادہ عرصہ نہیں ہوا کہ ایک اسپتال میں ریڑھ کی ہڈی کے کئی مریضوں کو جن کی عمر اوسطاً ۴۴ سال تھی ورزش کے ذریعہ ہی ٹھیک کیا گیا۔ ان میں سے ایک تہائی، جو پہلے بالکل اپاہج اور معذور ہو چکے تھے، اب بالکل تندرست اور آزادانہ طور پر زندگی بسر کر رہے ہیں۔

گزشتہ ایک سال میں جو دو طبی رپورٹیں شائع ہوئی ہیں ان سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ معمولی ورزشیں کیسی تیزی سے بہت سی دوائیوں کی جگہ لیتی جا رہی ہیں یہاں تک کہ اب سینہ اور قلب کی بہت سی بیماریوں میں بھی ورزشوں کو دواؤں سے زیادہ مفید سمجھا جانے لگا ہے۔ مارچ ۱۹۵۰ء کا ایک واقعہ ہے کہ شدید [illegible] کا ایک مریض جب اسپتال میں لایا گیا تو مختلف دواؤں سے اس کا علاج کرنے کی کوشش کی گئی لیکن کوئی دوا کارگر نہ ہوئی۔ آخر اسے اسپتال کے اندر ہی چہل قدمی کرنے کے لیے کہا گیا اور اس سے وہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔

امراضِ قلب کے علاج کے سلسلہ میں ورزشوں پر اگرچہ کافی اختلافات ہیں لیکن اس کے باوجود بعض مستند ماہرین کا کہنا ہے کہ دل کی بہت سی بیماریوں کا علاج ورزشوں سے کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح دوسرے معاملات میں بھی ورزشوں کی اہمیت بڑھتی جا رہی ہے۔ مثلاً امریکہ کے ایک ڈاکٹر ارنسٹ سائمنس کو مشاہدات سے معلوم ہوا ہے کہ ورزشوں کے ذریعہ جسم کو جو زیادہ آکسیجن ملتی ہے اس سے نظام کو تسکین پہنچتی ہے اور دوسرے کام کرنے میں تھکن بھی کم محسوس ہوتی ہے۔

ہارورڈ یونیورسٹی میں ڈاکٹر الیف جے اسٹیر اور دوسرے محققین نے یہ انکشاف کیا کہ "حرکت" کرنے سے گردشِ خون تیز ہو جاتی ہے اور انسان اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنے لگتا ہے۔

ورزش اور ذہنی صحت کے درمیان بھی ایک گہرا تعلق معلوم ہوتا ہے۔ معمولی جسمانی صحت کے سپاہیوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ بہت جلد نفسیاتی الجھنوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ آجکل جذباتی ہیجان اور ذہنی صحت یہ دو مسائل ماہرینِ نفسیات کے زیر غور ہیں۔ نیویارک میں حال میں "طب میں ورزش کی اہمیت" کے موضوع پر ایک دلچسپ بحث ہوئی جس میں اسپرنگ فیلڈ کالج کے ڈاکٹر پیٹر کارپووچ نے یہ انکشاف کیا کہ انسان کا جسم ۱۴ ہارس پاور کے برابر قوت پیدا کر سکتا ہے لیکن آرام کی حالت میں صرف ۰۱ء ہارس پاور کی قوت پیدا ہو سکتی ہے۔ اس لیے یہ ہو سکتا ہے کہ انسانی جسم کے اندر پوشیدہ قوت استعمال نہ کیے جانے سے تھکن اور دوسری پریشان کن علامات پیدا کر دیتی ہیں۔

ایک حالیہ میڈیکل رپورٹ سے یہ معلوم ہوا کہ ایک پچاس سالہ شخص کو بے خوابی، تھکن اور سستی کی شکایت ہو گئی۔ گھر سے دفتر اور دفتر سے گھر پیدل جانے اور ہفتہ میں ایک مرتبہ گولف کھیلنے کا مشورہ دیا گیا۔ کوئی دوا تجویز نہیں کی گئی۔ چند مہینوں کے اندر وہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔ رات کو گہری نیند آنے لگی۔

بہت سے لوگوں کا کہنا ہے کہ دماغی الجھنوں اور جسمانی بیماریوں میں بھلا ورزش سے وہ فائدہ کہاں ہو سکتا ہے جو صرف دواؤں سے ہی حاصل ہو سکتا ہے لیکن اس کے باوجود یہ بات اپنی جگہ پر ایک حقیقت ہے کہ کسی معالج سے مشورہ کرنے کے بعد ہلکی پھلکی ورزش کر کے نہ صرف بہت سی بیماریوں کو ہی دور کیا جا سکتا ہے بلکہ ان ورزشوں سے جسم اور دماغ کے درمیان ایک خوشگوار تعلق بھی پیدا کیا جا سکتا ہے اور یہی تعلق انسان کی عمر بڑھا سکتا ہے۔

بزرگ بولے، "ہم نے تمھاری پیشانی دیکھ کر معلوم کرلیا ہے کہ تم ضرور دولت مند بنوگے۔ یہاں سے چار سو میل کے فاصلے پر شمال مغرب میں ایک پہاڑی ہے' اس کے جنوبی حصے کے آخری سرے پر ایک چھوٹا سا میدان ہے۔ اس میدان میں ایسے پتھر ہیں جن کو اگر کسی چیز سے رگڑ دیا جائے تو وہ چیز سونا بن جاتی ہے۔ تم وہاں جاؤ تمھیں وہاں یہ پتھر مل جائیں گے۔" اور یہ کہہ کر وہ بزرگ ایک گلی میں مڑ گئے، اور آن کی آن میں غائب ہوگئے۔ چاچا منجو سب سن کر ایک گہری سوچ میں ڈوب گئے۔ پھر گھر واپس آئے اور انھوں نے اپنا کچھ ضروری سامان اور کچھ نقدی ایک بکس میں ٹھونسا اور رات کو بیوی بچوں سے چھپ کر گھر سے نکل پڑے اور اسٹیشن پہنچ کر ٹکٹ خریدا اور ریل گاڑی میں سوار ہوگئے۔ تین سو میل کا سفر گاڑی میں طے کرنے کے بعد اب انھوں نے پیدل سفر شروع کیا۔ جنگل، پہاڑ میدان طے کرتے کرتے وہ بزرگ کی بتائی ہوئی پہاڑی پر پہنچ گئے۔ گھر سے نکلے ہوئے ڈیڑھ مہینہ سے زیادہ ہوچکا تھا۔ پھل پتے کھا کھا کر وہ جی رہے تھے لیکن ابھی تک وہ اس میدان تک نہیں پہنچ سکے تھے جہاں وہ سونا بنانے والے پتھر ملتے تھے۔ آخر تلاش کرتے کرتے وہ اس میدان میں پہنچ گئے۔ تمام میدان چھان مارا۔ لیکن وہ پتھر انھیں نہیں ملے۔ وہ اب خوب تھک چکے تھے۔ جنگل اور پہاڑوں کی زندگی سے وہ اکتا گئے تھے۔ انھیں اب گھر کی یاد ستانے لگی تھی۔ پتھر ملنے کی توقع بھی اب ٹوٹ چکی تھی۔ انھوں نے طے کیا کہ انھیں گھر واپس لوٹ جانا چاہیے۔ چناں چہ چار سو میل سے زیادہ کا سفر طے کرکے وہ اپنے گھر پہنچے۔ بیوی ان کی مجنونانہ حالت دیکھ کر حیران رہ گئیں۔ چاچا منجو نے ساری داستان بیوی کو سناڈالی اور آئندہ کے لیے توبہ کرلی کہ اب وہ کبھی لالچ نہیں کریں گے اور اللہ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کریں گے۔ پھر انھوں نے اپنے کپڑے اتارے اور جوتے اتارے۔ ان کی حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی جب انھوں نے دیکھا کہ ان کے ایک جوتے کی ایڑی سونے کی بن گئی ہے۔ بیوی بھی یہ دیکھ کر حیران رہ گئیں۔ چاچا منجو بولے، "دیکھا تم نے میں نے چار ماہ تک جنگلوں پہاڑوں میدانوں کی خاک چھان ماری۔ بھوک پیاس کی تکلیفیں بھی برداشت کیں لیکن مجھے وہ پتھر نہیں ملے اور میرے جوتے کی ایڑی ان سے رگڑ کھا کر سونا بن گئی اور مجھے خبر تک نہ ہوئی۔ سچ ہے اگر خدا ایسے خزانے انسان کے ہاتھوں میں دے دے تو پھر اس کی رحمت پر کون بھروسہ کرے گا اور اسے "ان داتا" کون کہے گا۔"

جنسی برابری کی قیمت

پروفیسر پریم۔ اے۔ ستور دکن

بے تحاشا جنسی آزادی کے اثرات مرد اور عورت دونوں کی صحت، عصمر، اخلاقی اور ذہنی ضبط، مسرت اور اطمینان کے لیے نہایت مضر ثابت ہوئے ہیں اس کے علاوہ عورتوں کو برابر کے حقوق طلب کرنے اور حاصل کرنے کی قیمت اور زیادہ ادا کرنی پڑ رہی ہے۔ یہ اثرات پچاس سال پہلے یورپ میں پیدا ہوئے تھے پھر امریکا پر نازل ہوئے اور اب ایشیائی ممالک کی طرف بڑھ رہے ہیں امریکا کی لاکھوں عورتوں کی زندگی میں عجیب و غریب انقلاب رونما ہوا ہے جو خوش قسمتی سے ابھی خواب گاہوں تک محدود ہے۔ آج ہم ایسے ماحول میں رہ رہے ہیں جو نمائش اور عریانی سے بھرپور ہے ہر نظم میں ضروری ہے کہ بوس و کنار اور خواب بستر کا تذکرہ کیا جائے ہمارے زمانے کا ڈرامہ جنسیت کے عجیب و غریب نتائج یعنی مجرمانہ انکشاف، پولیس کی دوڑ دھوپ اور پاگل خانوں سے بھرا پڑا ہے اچھے سینما مفقود ہیں۔ فحش تصویروں سے بازار پٹا پڑا ہے۔ ہمارا پریس جنسیت سے لبریز ہو چکا ہے اور تجارتی اشتہار بازی تو جنسی اپیل کے بغیر گویا چل ہی نہیں سکتی۔ یہ بڑھتا ہوا جنسی سیلاب ہمارے کلچر کی تمام اقدار کو جن میں تجارت، سیاسی زندگی، قانون، سائنس، بت سازی، مصوری یہاں تک کہ لباس اور سنگار بھی شامل ہیں بہائے جا رہا ہے جتنی جنسی تبدیلی اس انقلاب سے ہماری زندگیوں میں ہوئی ہے اتنی تبدیلی کسی انقلاب میں نہیں ہوئی اور عورتوں کو اس کی کچھ زائد ہی قیمت ادا کرنی پڑ رہی ہے جس کی تھوڑی سی تفصیل آپ بھی سن لیجیے۔

جنسی آزادی اور برابری اس اخلاقی برتری کو کم کر رہی ہیں جو ابھی تک عورتوں کو مردوں پر حاصل تھیں۔ مثلاً آجکل نبے فیصدی جرم مردوں سے سرزد ہو رہے ہیں جبکہ عورتیں صرف دس فیصدی جرموں کی مرتکب ہوتی ہیں۔ مرد و عورت کی جسمانی ساخت کے اختلاف کے علاوہ دونوں جنسوں میں سماجی اور کلچرل برابری ہونے کی وجہ سے عورتوں میں بھی جرموں کی تعداد مردوں کے قریب قریب آجائیگی اس کا مطلب یہ ہوا کہ بے تحاشا جنسی آزادی کی وجہ سے عورتوں میں مجرمانہ احساسات پہلے کے مقابلہ میں زیادہ پیدا ہو جائیں گے۔

اسی طرح جنسی آزادی کے ماحول میں عورتوں کی عصمت اور وفاداری میں کمی واقع ہوگی جبکہ شادی سے پہلے اور شوہروں کے علاوہ دوسروں سے جنسی تعلقات اور ان سے متعلق جنسی جرائم کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ دیگر جنسی جرائم اور طلاق وغیرہ کے متعلق جو مقدمات عدالتوں میں عورتوں کی طرف سے کم تعداد میں لائے جا رہے ہیں ان کی تعداد میں کافی زیادتی ہو جائے گی۔

یہ تو اخلاقی قیمت ہوئی۔ برابری کی اب اقتصادی قیمت بھی ملاحظہ کیجیے۔ طلاقوں اور علیحدگیوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کا اثر مردوں کے مقابلہ میں عورتوں پر زیادہ پڑتا ہے صاحب اولاد جوڑوں کی طلاق کی صورت میں عموماً بچوں کو ماؤں کے سپرد کر دیا جاتا ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کی پرورش کا بار عورتوں پر ہی پڑتا ہے۔ اسی طرح زیادہ تر شوہر ہی عورتوں، بچوں کو چھوڑ کر فرار ہوتے ہیں اور ان کے نتائج کا سامنا عورتوں بچوں ہی کو کرنا پڑتا ہے۔ اسی طرح طلاق کی صورت میں عورت جس کے بچے ہوں، دوسری شادی کرنے میں عموماً ناکام رہتی ہے اور طلاق کی بدنامی بھی مرد کے مقابلہ میں عورت ہی پر زیادہ ہوتی ہے اور عموماً ان ہی کی زندگی تباہ ہوتے دیکھی گئی ہے۔ جنسی برابری کے باوجود لوگ مردوں اور لڑکوں کی آوارگی کے مقابلہ میں عورتوں اور لڑکیوں کی آوارگی کو زیادہ بری نظر سے دیکھتے ہیں آج کل کی غیر محفوظ اور کمزور قسم کی ازدواجی زندگی کی وجہ سے عورتوں کی زندگی مردوں کے مقابلہ میں بہت کم پرسکون ہونے لگی ہے جس کا اثر ان کے لباس، عادات، اطوار پر برا پڑ رہا ہے۔ چونکہ طلاقیں، علیحدگیاں اور اسی نوع کی دوسری چیزیں بے اولاد عورتوں کے ساتھ زیادہ ہوتی ہیں اس لیے ایسی عورتوں کی زندگی بالکل بیکار ہو کر رہ گئی ہے۔ خودکشی اور دماغی خرابی کی بھی ان میں مثالیں بہت ملتی ہیں۔

اسی طرح ایسی عورتوں کی زندگیاں بھی خراب ہیں جو کاروبار اور ملازمت میں لگی ہیں اگرچہ بظاہر وہ بہت مطمئن دکھائی دیتی ہیں۔ اگر وقتی طور پر کسی سے جنسی تعلق پیدا ہو جاتا ہے تو ان کی زندگی اس حقیقی محبت اور خوشی سے مالا مال نہیں ہوتی جو اصل محبت کا خاصہ ہے اور جس سے مرد، عورت اور بچے ملکر ایک ہستی بن جاتے ہیں اور عورت کو ماں بننے کی نعمت نصیب ہو جاتی ہے۔ ایک وقتی جنسی حظ حاصل ہو جاتا ہے اور بس۔ جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے ایسے تعلقات کی تعداد میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اور ان کے نتائج زیادہ تلخ ہوتے جاتے ہیں۔

ایسی عورتوں کے ساتھ جنسی آوارگی کے واقعات پیش آئیں یا نہ آئیں تاہم ان کی زندگی بے کیف ہوتی ہے اور ساری عمر اپنی انانیت ہی کے تنگ دائرے میں بند ہو کر رہ جاتی ہے۔ ان کی زندگی کا دور اس مکمل محبت کے ذائقے سے محروم رہتا ہے جس میں شوہر اور بیوی ایک دوسرے کی انفرادیت کو بھلا کر ایک جان دو قالب ہو جاتے ہیں۔ یہ ہیں کچھ پریشانیاں جو جنسی برابری اور جنسی آزادی کی قیمت کے طور پر ادا کرنی پڑتی ہے۔

ادبیات

ڈاکٹر کا امتحان

از جارج ساما

ذیل کا مضمون ڈاکٹر جارج ساما کی ایک مشہور تصنیف "سرحن خطِ جدی میں" کے ایک دل چسپ باب کا ترجمہ ہے جس میں ڈاکٹر موصوف نے جنوبی امریکا کے ایک علاقہ "چلی" کے واقعات بیان کیے ہیں اور وہاں کے معالجاتی توہمات" کا دل چسپ منظر کھینچا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ قارئین "ہمدرد صحت" اسے پسند فرمائیں گے۔ "ادارہ"

میری گارڈنر کے پاس امریکی ساخت کا ایک چھوٹا سا ہوائی جہاز تھا جس کی زیادہ سے زیادہ رفتار تقریباً ڈیڑھ سو میل فی گھنٹہ تھی۔ میری گارڈنر کے بیان کے بموجب یہ جہاز ان کے پاس دس سال سے تھا اور اس عرصے میں اس نے کبھی انھیں "دھوکا" نہیں دیا تھا اس طیارے میں تین آدمی سفر کر رہے تھے اور میری گارڈنر کا خیال تھا کہ جنوب کی طرف سفر کے دوران ہم سب کچھ دیکھنے کے لیے چلی کے جنگلاتی علاقوں میں بھی قیام کریں گے۔ یہ بات میرے لیے تشویشناک تھی کیونکہ میں ان علاقوں سے واقف نہیں تھا اور سب سے زیادہ خطرہ وہاں کے باشندوں سے تھا۔

بہرحال طیارے نے پرواز کی اور اس وقت مجھے میری گارڈنر کی صلاحیتوں کا اندازہ ہوا کہ وہ کتنی اچھی طیارچی تھیں اسی ہوائی جہاز میں وہ تین ہزار سے زائد گھنٹے تک سفر کر چکی تھیں۔ اسی وقت میں نے محسوس کیا کہ ایک ہوائی جہاز اور اس کے ہوا باز کے درمیان کتنا گہرا رابطہ ہوتا ہے۔ ایک اچھے ہوا باز کا مطلب ہی یہ ہوتا ہے کہ اس کے قبضہ میں ایک اچھی مشین ہے۔

راستہ میں ہم لوگ چلی کے ایک ہندستانی علاقہ میں رکے جہاں دو مختلف قسم کے باشندے نظر آئے۔ ایک تو وہ جنھوں نے مغربیت اختیار کر لی تھی اور بالکل مغربی انداز میں کاروبار کرتے تھے اور دوسرے جو قبائلی کہلاتے تھے۔ ان میں اب بھی دورِ وحشت کے اثرات پائے جاتے تھے لیکن میری گارڈنر کو ان قبائلیوں سے ملنے جلنے میں ذرا بھی تامل نہیں ہوتا تھا۔ سب سے بڑی بات یہ تھی کہ وہ ان سے انھیں کی زبان میں بات کرتی تھیں بہت گھل کر، بہت بے تکلف ہو کر۔ میں نے دیکھا کہ وہ کچھ قبائلیوں کے ساتھ گئیں اور بہت دیر تک غائب رہیں مجھے کوئی زیادہ فکر نہیں ہوئی کیونکہ میں سمجھ چکا تھا کہ وہ ان لوگوں کے مزاج و اطوار سے اچھی طرح واقف ہیں اور اپنی حفاظت خود کرنے کی ہمت رکھتی ہیں۔

جب وہ واپس آئیں تو مسکرا رہی تھیں اور کہنے لگیں کہ "ہم لوگ بڑے خوش قسمت ہیں۔ آج یہاں کوئی رسم ادا ہونے والی ہے جو ممکن ہے تمھارے لیے دل چسپی کا باعث ہو۔" پھر انھوں نے بتایا کہ "یہاں سے کچھ فاصلہ پر ایک گاؤں میں ایک سحر باز معالج کو قبضہ دلایا جائے گا۔ یہ یقیناً ایک بہت دل چسپ منظر ہوگا کیونکہ یہاں امریکن یونیورسٹیوں کی ڈگریاں کام نہیں آتیں۔"

میں نے شکریہ ادا کرتے ہوئے پوچھا "کیا ایسے جادوگر دنیا میں باقی رہیں گے؟"

میری گارڈنر نے سر ہلاتے ہوئے کہا "ہاں ایک لحاظ سے یہ ہمارے دشمن ہیں لیکن میرے دوست بھی ہیں اور میں ان سے اپنے تعلقات ٹھیک رکھتی ہوں۔ یہ ٹھیک ہے کہ یہ لوگ توہم پرستی پھیلا کر ہمارے کام میں دشواریاں پیدا کرتے ہیں۔ اسی مقام پر ہمارے اور ان کے درمیان تنازعہ ہوتا ہے لیکن دوسری طرف یہ لوگ یہاں کے باشندوں کے کلچر کا ایک عضو ہیں اور اگر تم انھیں کچلو گے تو گویا خود اپنے لیے نئی مصیبتیں پیدا کر لوگے۔ دوسرے مقامات پر یہی ہو رہا ہے سحر باز معالجوں کو دبایا جا رہا ہے اور اس کے نتیجہ میں قبائلیوں کے کلچر کا پورا محل بیٹھ جاتا ہے کیونکہ یہ جادوگر ہی ہوتے ہیں جو قبائلیوں کی شیرازہ بندی کرتے ہیں انھیں یہاں کی زبان میں ماچی کہتے ہیں۔ یہ نسبتاً کم نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ان کے علاج معالجہ کا خاص طریقہ ایک مذہبی ناچ ہوتا ہے۔ تم لندن پہنچ کر وہاں کے پروفیسروں کو یہاں کی دلچسپیاں بتا سکتے ہو

چند صنعتی فارمولے

بچھو کا دشمن

شورے کا تیزاب (نائٹرک ایسڈ) ایک بوند اس مقام پر لگا دیجیے، فوراً تکلیف دور ہو جائے گی خواہ کتنا ہی زہریلا بچھو کیوں نہ ہو مگر خیال رہے کہ تیزاب باقی جلد یا کپڑوں پر نہ گرے۔

کھٹمل بھگانے کی آسان ترکیب

صابن کو پانی میں گھول کر گاڑھا گاڑھا چارپائی میں یا جس جگہ کھٹمل ہوں ڈال دو سب کھٹمل مر جائیں گے۔

حسن افزا لوشن

عرق لیموں ۱ تولہ (فلٹر کیا ہوا) عرق گلاب ۱ تولہ، گلیسرین ۱ تولہ۔ ہائیڈروجن پراوکسائیڈ ۱ تولہ۔ چاروں اشیا کو ملا کر شیشی میں بھر لیں۔

ترکیب استعمال:۔ رات کو سوتے وقت چہرے پر مل لیں اور صبح کو صابن سے منہ دھو کر کوئی اچھی کریم لگائیں۔ دو چار دن کے استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر آئے گی۔

جلد کو نکھارنے والی کریم

سپرمٹی ۴ حصے، خالص موم سفید کیا ہوا ۱ حصے، پیرافین لیکوڈ ۲۰ حصے لینولین ۴ حصے، بورکس ایک حصہ، عرق گلاب ۳۳ حصے، سٹرونیلا آئل ایک حصہ۔

ترکیب:۔ موم اور لینولین کو پگھلا کر پیرافین لیکوڈ میں ملا دیں۔ بعدہٗ بورکس پانی میں حل کر کے اور ذرا گرم کر کے ملا دیں اور خوب ہلائیں جب تمام چیزیں مل جائیں تو آگ سے اتار لیں اور سٹرونیلا آئل ملا دیں۔ اگر کریم دار ہو تو اسے دوسرے دن کھرل کر کے شیشیوں میں بھر لیں۔

سلائی کی مشین کا تیل

آپ نے بازار میں پیرافین زرد فروخت ہوتے دیکھا ہوگا۔ یہی چیز ہے جو مشین کے تیل کی جان ہے۔ اس میں لوگ خوشبو یا موگھا پھلی تیل ملا کر فروخت کرتے ہیں۔

خالص زرد وائٹ آئل سو حصے لے کر اس میں بنزل ڈی ہائیڈ ایک حصہ یا سٹرونیلا آئل ایک حصہ ملا کر فروخت کریں۔ کوئی دوسرا تیل ملانا درست نہیں ہے کیونکہ نباتی تیلوں میں فیٹی ایسڈ ہوتا ہے جو پرزوں پر جم جاتا ہے اس لیے ہمیشہ خالص وائٹ آئل استعمال کریں۔ گھریلو استعمال کے لیے خوشبو ملانے کی ضرورت نہیں ہے۔

(ڈاکٹر شمس ڈھکیا دی)

آموں کا سفوف

کلکتہ کے آس پاس میں جادو پور انجینئرنگ کالج کے صنعتی غذائی تجربہ خانہ میں مالدہ آموں کا سفوف تیار کیا جا رہا ہے جسے بڑے پیمانے پر حاصل کر کے دور دراز ملکوں میں درآمد کیا جا سکے گا۔ آم ہندوستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے جس کا مجموعی رقبۂ کاشت بائیس لاکھ ایکڑ ہے جس میں سے مغربی بنگال میں دو لاکھ ایکڑ اور صرف ضلع مالدہ میں تقریباً پچاس ہزار ایکڑ ہے۔ آموں کا سفوف تیار کرنے میں کسی بڑے پیچیدہ عمل کی ضرورت نہیں پڑتی۔ بالیدگی یافتہ پھلوں کے گودے کا پانی خاص طریقے سے اڑا کر خشک گودے کا سفوف تیار کر لیا جاتا ہے۔ انتخاب کردہ پھلوں پر پہلے تقریباً آٹھ منٹ تک کاسٹک سوڈے کا عمل ہونے دیا جاتا ہے جس سے پھلوں کا بیرونی چھلکا ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ اس پر پانی کی زوردار دھار ڈالنے سے چھلکا اتر جاتا ہے۔ اب گٹھلی نکال دینے کے بعد گودے کو گرم بھاپ سے گرائے ہوئے بیلنوں پر لیپ کر دیا جاتا ہے جو مسلسل گھومتے رہتے ہیں۔ گودے میں تقریباً ۸۰ فی صد رطوبت ہوتی ہے۔ یہ گرم بیلنوں پر دس سیکنڈ کے اندر خشک ہو جاتی ہے مگر تقریباً ۴ فی صد رطوبت باقی رہنے دی جاتی ہے۔ گودے کی پتلی پتلی خشک پٹیاں گرم بیلنوں پر سے خود بخود چھڑتی رہتی ہیں۔ ان سب کو ایک کاٹنے کی چکی (ہیمر مل) میں پیس کر ہوا بند نم روک ظروف میں محفوظ کر لیا جاتا ہے کیونکہ گودے کا یہ سفوف نہایت نم گیر ہوتا ہے یعنی بہت جلد پانی جذب کر سکتا ہے۔ یہ سب اعمال مشینری سے بہ آسانی انجام پاتے ہیں۔ بڑی خوبی یہ ہے کہ خشک کرنے کے اس عمل میں آموں کے قدرتی حیاتین پانچ فی صد سے زیادہ ضائع نہیں ہوتے اور پکے گودے کی اصلی خوشبو اور رنگ دونوں خوب محفوظ رہتے ہیں۔ یہ سفوف ہر موسم میں اور ہر جگہ استعمال کر کے آموں کا لطف اٹھایا جا سکتا ہے۔

موسم بدلا اور دم پہ بنی

جب موسم کی تبدیلی پر آپ نزلہ، کھانسی یا سانس کی تکلیف سے پریشان ہوں تو صدوری کا استعمال شروع کر دیجیے۔ یہ سینہ اور اعضائے تنفس کی خرابیوں کا بہترین علاج ہے۔

کھانسی و نزلہ سے نجات کا وسیلہ

صدوری

اعضائے تنفس کے لیے

ہمدرد کی بہترین دوا

وہ مذہبی ناچ جنگل کے اندر بہت دور ہونیوالا تھا جس کے لیے ہم لوگوں کو بہت چلنا پڑا۔ یہ ایک خفیہ رسم ہوتی ہے جس میں گوروں کو دیکھنے کی بہت کم اجازت ملتی ہے۔ یہ میری گارڈنر کے تعلقات کا اثر تھا۔ ہم لوگوں کو اسے دیکھنے کی اجازت مل گئی تھی۔ سردارِ قبیلہ نے ہم لوگوں کا پُرتپاک خیر مقدم کیا اور ہمیں ایک محافظ بھی دیا۔

رسم کی ادائگی کا جب وقت قریب آیا تو ایک مقامی بانسری بجائی جانے لگی جس کی آواز بہت تیز تھی اور اس میں ایک زبردست روانی بھی تھی اس کا مقصد قبیلہ کے تمام لوگوں کو آگاہ کرنا تھا کہ رسم شروع ہونیوالی ہے۔ لوگ جمع ہونے لگے جن میں سوائے چند کے سب بالکل برہنہ تھے۔ اس قبیلہ کے بڑے مراتب کے لوگ البتہ بڑے سجے بنے ہوئے تھے۔

میری نے مجھ سے آہستہ سے کان میں کہا "اب رقصِ علاج شروع ہونیوالا ہے جسے "ماچتین" کہتے ہیں، اس کے بعد نئے ماچھی کی آزمائش ہوگی۔"

"رقصِ علاج" ایک چھوٹے درجہ کے سردار کے لیے ہونیوالا تھا جو بیمار تھا۔ اس ناچ کے ذریعہ ان روحوں کو خوش کرنا مقصود تھا جو بیمار سردار کا پیچھا نہیں چھوڑ رہی تھیں۔ یا پھر ناچ کے ذریعہ ان تکلیف دہ روحوں کو بھگا دینا تھا۔ یہ ایک وحشیانہ رسم تھی جس میں قبائلی ڈھولیں بجائی جاتی تھیں۔ یہ ڈھولیں دارچینی کے درخت کے کھوکھلے کیے ہوئے تنوں اور بکروں کی کھالوں سے بنائی گئی تھیں۔

جب ناچ اپنے شباب پر آیا تو ماچھی میدان میں کود پڑے۔ انھیں دیکھ کر ہم لوگوں پر جیسے ایک خوف سا طاری ہوگیا تھا کیونکہ اس سے پہلے کبھی اتنا بھیانک منظر نظر سے نہیں گزرا تھا۔ یہ سحرباز معالجین بھیانک شکلیں بنائے ہوئے عورتوں کے لباس میں تھے اور عورتوں کی طرح اپنے سینے ابھارے ہوئے تھے۔ آہستہ آہستہ ناچ بند ہونے لگا اور اس میں حصہ لینے والے تھک کر زمین پر گر چکے تھے ایسا محسوس ہوا جیسے بیماری کی خبیث روحیں بھی اس ناچ سے خوفزدہ ہوکر بھاگ چلی تھیں کیونکہ ڈھولوں کے پیٹنے اور شور و غل سے ہم لوگوں پر بھی ایسے لمحات آئے تھے کہ "سر پر پاؤں رکھ کر" نو دو گیارہ ہو جانے کو جی چاہتا تھا۔

میری گارڈنر نے چپکے سے کہا کہ "اب نئے ماچھے کا امتحان ہے۔" امتحان بلاشک و شبہ ایک دل ہلا دینے والی چیز ہوتی ہے۔ اس سلسلہ میں کوئی کسی طالب علم سے پوچھے لیکن ہم نے امتحان کا جو طریقہ دیکھا وہ تو بہت ہی زیادہ خطرناک تھا۔

اس امتحان کی رسم دارچینی کے درخت کے نیچے ادا کی جاتی ہے جس کا وہاں کے قبائلی باشندے بڑا احترام کرتے ہیں۔ اس درخت کو ایک سیڑھی کی شکل میں اوپر سے نیچے تک کاٹ دیا جاتا ہے اور اوپر کے حصے کو ایک "کونکا" کی شکل بنا دی جاتی ہے جو اس رسم کو قبول کر لیتا ہے یہ بات ظاہر ہے کہ "ممتحنوں کی کوئی مجلس" اس آزمائش سے زیادہ خطرناک نہیں ہوسکتی۔

مختلف ابتدائی رسوم کے بعد زیرِ آزمائش جادوگر شاخوں میں چھپی ہوئی روحوں سے دل ہی دل میں کچھ باتیں کرتا ہے۔ وہ روحیں اس کی باتیں سنتی ہیں اور پھر قبولیت و استرداد کا کلائمکس آتا ہے۔ وہ بے چارہ جادوگر اپنے آپ کو درخت پر سے نیچے گرا دیتا ہے۔ یہی عمل اس کی کامیابی یا ناکامی کا تعین کرتا ہے۔ اگر وہ اوپر سے گرنے کے بعد بچ جاتا ہے اور زخمی بھی نہیں ہوتا تو اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ روحوں نے اس کی "معالجانہ استعداد" کو تسلیم کر لیا ہے اور اس کے بعد وہ قبیلہ کے اہل عقلیات میں جگہ پا سکتا ہے اور اگر وہ زخمی ہو جاتا ہے تو اسے دغاباز اور عیار سمجھ لیا جاتا ہے اور ایسے آدمی کو قبیلہ کے لوگ دھتکار کر نکال دیتے ہیں۔

وہ زیرِ آزمائش ساحر جب زمین پر گرا تو بالکل ٹھیک تھا وہ خود اٹھا اور اپنے آپ کو "ممتحن جادوگروں" کے حوالہ کر دیا جنھوں نے نعرہ سے اپنا منتر پڑھنا شروع کر دیا اور ایک بار پھر ڈھول کی آواز شدت سے فضا میں گونجنے لگی۔

یہ دیکھ کر مجھے اس خیال سے بڑی خوشی ہوئی کہ میں یورپ میں ڈاکٹر بنا، جنگل میں نہیں، ورنہ میرا جانے کیا حال ہو جاتا۔ طبی کالجوں کے آخری سال کے طلبا کو تو خوش ہونا چاہیے کہ ان کا امتحان کم از کم ایسا تو ہوتا ہے کہ جس میں جسم کی ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ نہیں رہتا!

Throughout Pregnancy :

دورانِ حمل میں....

● حمل قرار پاتے ہی مستورات کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ماں کی غذا اس کی اپنی ضروریات کے علاوہ بچہ کی نشوونما کے لیے بھی کافی ہونی چاہیے اس لیے ایامِ حمل سے بچوں کو دودھ پلانے تک مستورات کو سنکارا کا باقاعدہ استعمال کرنا چاہیے۔ سنکارا جسم کے لیے پروٹین ہڈیوں کے لیے کیلسیم اور فاسفورس اور خون کے لیے فولاد مہیا کرتا ہے یہی نہیں بلکہ یہ وٹامن سے بھی بھرپور ہوتا ہے اور ناکافی غذائیت کی خرابی کو دور کرتا ہے۔

تندرست اور توانا اولاد کے لیے

سنکارا

کا باقاعدہ استعمال کیجیے

Hamdard

DAWAKHANA (TRUST) DELHI

فکاہات

بگڑے نکام کا خطرہ ڈاکٹروں کے لیے وہی حیثیت رکھتا ہے جو پادریوں کے لیے اعراف کا یعنی سونے کی کان۔

(نکولس کیمینوٹ)

میرے لیے انتہائی ناسپاسی ہوگی اگر میں اس عزت کا اعتراف نہ کروں جو میرے دل میں ڈاکٹر پیشے کے لیے ہے اور میرے واقف کاروں میں عموماً ڈاکٹر لوگ بحیثیت انسان بہترین ثابت ہوئے ہیں۔ اسوقت میرے ذہن میں انکی قابلیت نہیں ہے، حالانکہ ان کی وقعت میرے دل میں کہیں زیادہ ہوتی اگر انھوں نے زکام کو روکنے یا اس کے علاج کا طریقہ دریافت کرلیا ہوتا۔

(ولیم ۔آر۔ انگے)

کسی کی عمر کا اندازہ ان سالوں پر منحصر نہیں ہوتا جو اس کے سر پر سے گزرے ہوں بلکہ ان زکاموں پر ہوتا ہے جو اس کے سر میں سے گزرے ہیں۔

(شیرے ۔ڈبلیو ۔وائٹ)

زکام کا علاج کرو بخار خود ٹوٹ جائے گا۔ (انگریزی کہاوت)

دولت کی طرح قبض اور نزلہ تمام برائیوں کی جڑ سمجھے جاتے ہیں۔

(ناہ ۔بی ۔فیبر کنٹ)

مجھے بیماری کے بعد کم زوری میں مزا آتا ہے ۔ بیماری کا یہی حصہ کسی قابل ہوتا ہے۔

(رشا)

یہ کوئی تعجب کی بات نہیں کہ بیماریوں کی تعداد زیادہ ہے۔ آخر باورچی بھی تو لاتعداد ہوتے ہیں

(مارکس سینیکا)

باورچی خانے کا ذائقہ اس کی خوشبو سے اچھا ہوتا ہے۔

(تھامس فلر)

بہترین مخلوق وہ جانور ہے جو پکاتا ہے۔

(ڈگلس جیرولڈ)

دنیا میں کوئی عورت بدشکل نہیں ہوتی۔ دراصل بہت سی عورتیں سنگار کرنا نہیں جانتیں۔

(اینٹونٹن بیریر)

وہ ایسی گاڑی معلوم ہوتی ہے جس پر تازہ روغن ہوا ہو (اور جنگی گھوڑی لال لگام)۔

(ولیم ۔ وائی کرسلے)

ٹھنڈا پانی صبح، شام، سب سے اچھا سنگار ہے۔

(عبرانی کہاوت)

کھانسی اور ایٹھن میری ہم بستر ہوتی ہیں۔ ہم تینوں ایک بستر پر سوتے ہیں۔

(چارلس لیمپ)

(محبت کی) کسک اور (کھانسی کی) دھسک چھپائے نہیں چھپتیں۔

(جارج ہربرٹ)

4ann

ایڈیٹر: حکیم عبدالحمید دہلوی
جلد: ۲۶ ...... نمبر: ۹
فی پرچہ ۴ر سالانہ: ڈھائی روپے (ع۲/۸)

فہرست مضامین

ہمدرد صحت دہلی

ستمبر ۵۷ء

ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی

۲۷ جولائی ۱۹۵۷ء کو ہمدرد منزل (لال کنواں ۔ دہلی) میں تیسرے آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ کی شرطیں اور قواعد طے کرنے کے لیے ایک میٹنگ زیرِ صدارت محترمہ بیگم انیس قدوائی ممبر راجیہ سبھا منعقد ہوئی۔ اس میٹنگ میں شریمتی سوشیلا موہن پرنسپل مدن موہن شلپ مہاودیالیہ (دہلی)، محترمہ بیگم شفیق قدوائی ۔ ممبر راجیہ سبھا، شریمتی ایس ۔ ورما پرنسپل انڈسٹریل ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ فار ووَمن (نئی دہلی)، شریمتی کے ۔ گپتا ۔ سیکریٹری دہلی ووَمن لیگ (دہلی)، شریمتی کے ۔ ٹنڈن ۔ اسسٹنٹ ڈائرکٹر دہلی اسٹیٹ سوشل ویلفیئر اینڈ ریہیبلی ٹیشن (دہلی)، وغیرہ نے شرکت کی۔ میٹنگ تقریباً ڈھائی گھنٹے تک مسلسل جاری رہی اور کافی غور و خوض کے بعد اتفاقِ رائے سے شرائط و قواعد طے کیے گئے۔ شرائط و قواعد پر غور کرتے وقت گزشتہ مقابلوں میں انعام پانے والے رومالوں کو بھی زیرِ بحث لایا گیا۔ شرائط کی تفصیل آپ صفحہ ۳۸ پر ملاحظہ فرما سکتے ہیں۔

ہوتا ہے۔ ہمیں معلوم ہے کہ اس "نصف سگریٹ" کے پروپگنڈے کے پیچھے کیا مقصد ہے اور اس کے ذریعہ انسان کو دھوکا دینے کی کیوں کوشش کی جا رہی ہے۔ صرف یہی نا کہ سگریٹ نوشی ترک ہو جانے سے دھواں اڑانے کی اس زبردست صنعت کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔ ہمیں اپنی یہ کمزوری بھی خوب معلوم ہے کہ ہم باہر کے غلط پروپگنڈوں سے کتنی جلدی متاثر ہو جاتے ہیں، اس لیے ہم اپنی حکومت سے یہ گزارش کریں گے کہ سگریٹ نوشی سے پہنچنے والے جن نقصانات کی تحقیق ہو چکی ہے، ان کے سدباب کے لیے جلد سے جلد کوئی کارروائی شروع ہونی چاہیے تاکہ اگر ہم نہیں تو ہمارے بچے ہی اس تباہ کن عادت سے محفوظ رہ سکیں۔ ہم اس سلسلہ میں حکومت کی توجہ ان اشتہارات کی طرف بھی مبذول کرانا چاہتے ہیں جن میں کھلم کھلا سگریٹ نوشی کی ترغیب دی جاتی ہے اور جن میں کوئی حسینہ ایک دل فریب پوز کے ساتھ یہ کہہ رہی ہوتی ہے کہ "یہ سگریٹ پیجیے، یہ ہر جگہ دستیاب ہوتے ہیں"۔ ماہرین جانتے ہوں گے کہ یہ اشتہارات چھوٹے بچوں کے دماغ پر کیا اثر ڈالتے ہوں گے۔ فحش اشتہارات اور ان اشتہارات میں صرف الفاظ کا تھوڑا سا فرق ہوتا ہے۔ ویسے نفسیاتی اور طبی نقطۂ نظر سے دونوں ہی ہماری سوسائٹی کے لیے مضر ہیں، اس لیے بہتر ہوگا کہ تمباکو نوشی کو فروغ دینے والے ان ذریعوں کو سب سے پہلے ختم کیا جائے اور ہر ممکن طریقہ سے لوگوں کو بتایا جائے کہ تمباکو کا دھواں اُن کی صحت، ان کی زندگی اور ان کی اولادوں کے لیے کتنا مضر ہے۔

ڈاکٹروں کی "برآمد"

ہندوستان کو اپنے قصبات اور دیہات کے لیے مستند معالجین کی کتنی شدید ضرورت ہے۔ یہ حقیقت کسی سے چھپی ہوئی نہیں، لیکن یہ بات مایوس کن ہے کہ ایسی شدید ضرورت پر بھی ہندوستان کے ڈاکٹر ذرا سا موقع ملنے پر دوسرے ملکوں میں کام کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں اور اپنے ملک کے بگڑتے ہوئے صحیاتی حالات کی انھیں قطعاً پرواہ نہیں ہوتی۔ اس کے باوجود انہیں حکومت کی سرپرستی حاصل ہے اور ان کی ہر غلط بات بھی، خواہ وہ ملک کے مفاد کے خلاف ہی کیوں نہ ہو، ہماری حکومت کو خوب بھاتی ہے۔ اس سے پیشتر بھی ہم نے حکومت کی توجہ اُن ڈاکٹروں کی طرف مبذول کرائی تھی جو حکومت ملایا کے ایک اشتہار ملازمت پر ملک کو خیرباد کہنے کے لیے تیار ہو گئے اور اس سے زیادہ یہ بات افسوس ناک ہے کہ صرف ایک سو آسامیوں پر ایک ہزار ڈاکٹروں کی درخواستیں موصول ہوئیں جس سے اس امر کی مزید تصدیق ہوتی ہے کہ ہمارے ملک کے ڈاکٹروں کی ایک بہت بڑی تعداد یہاں کے حالات سے مطمئن نہیں ہے اور دوسرے ممالک میں جانے کے لیے تیار بیٹھی ہوئی ہے، کیونکہ وہاں تنخواہیں زیادہ ہوتی ہیں اور اس کی بہترین سہولتیں بھی، جیسا کہ ملایائی پبلک سروس کمیشن کے چیئرمین ٹی، ایم، ٹینکو یعقوب نے ابھی حال ہی میں نئی دہلی میں نامہ نگاروں کو بتایا کہ ہندوستانی ڈاکٹروں کو ملایا میں کم سے کم ایک ہزار اور زیادہ سے زیادہ دو ہزار روپے ملیں گے۔ یہ بات خوشی کی ہے کہ ہندوستان اور ملایا کے تعلقات اتنے خوشگوار ہیں کہ حکومت ملایا کو یہاں سے ڈاکٹروں کی بھرتی کرنے کی اجازت دے دی گئی، لیکن یہ بات کسی لحاظ سے دل خوش کن نہیں ہے کہ حکومت ڈاکٹروں کی اس مفاد پرستی کو راہ دیتی ہے اور انھیں ملک کی خدمت کرنے اور دیہات و قصبات میں جانے کے لیے ابھی تک آمادہ نہیں کر سکی۔

شریف بیوی پاجی شوہر

ملایا میں مردوں کا ایک بہت بڑا طبقہ حکومت کی اس پابندی کے خلاف احتجاج کر رہا ہے کہ "عورتوں کو عام نلوں پر نہانے کی اجازت نہیں ہوگی"۔ اس احتجاج کا یہ سبب نہیں کہ ایسی پابندی سے ان کی بیویوں کی آزادی ختم ہو جائے گی، بلکہ اس پابندی سے "یہ مصیبت" آگئی ہے اُن مردوں پر کہ اُنہیں اپنے گھر کی عورتوں کے غسل کے لیے پانی بھرنا پڑتا ہے۔ ہمیں ان ملایائی مردوں سے ہمدردی ہو سکتی تھی، لیکن اگر خدمت سے واقعی عظمت حاصل ہوتی ہے، تو انہیں اپنی بیویوں کا اتنا معمولی سا کام کر دینے پر کیوں اعتراض ہو رہا ہے۔ ہمیں ڈر ہے کہ اگر جاوا اور سماترا میں پانی بھرنے والوں کو پانی کی نسبت سے "پاجی" کہتے ہیں، تو ملایا کی عورتیں اپنے مَردوں کے اس احتجاج پر انہیں "پاجی" سمجھنے لگیں گی۔

"خاتون نکوٹین"

آج ہم ایک ایسی "شخصیت" کے بارے میں بحث کریں گے جو بظاہر ایک معمولی اور بے جان سی چیز ہے، لیکن انسان کی صحت اور زندگی پر اُس کا اتنا اثر ہے کہ اب لوگ اس کے نقصانات سے ڈر کر اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کی کوشش کرنے لگے ہیں اور وہ ہے کہ انسان کا پیچھا نہیں چھوڑ رہی ہے۔ اس کا نام ہے "خاتون نکوٹین"، جو تمباکو سے پیدا ہوتی ہے۔ بعض لوگ تو اس کے اتنے گرویدہ ہوتے ہیں کہ وہ اپنی جان تو دیدیں گے، لیکن اس "شاہرہ" سے قطع تعلق کے لیے تیار نہیں ہونگے، اس لیے کہ وہ اسے اپنی رفیقۂ تنہائی، بہترین دوست اور غمگسار سمجھتے ہیں۔ اُن کا کہنا ہے کہ رات کی پریشان کن تنہائی اور ذہنی اُلجھنوں کی کیفیت میں تمباکو کی بیٹی نکوٹین اُن کا ساتھ دیتی ہے اور اُن کا سارا غم ہلکا کر دیتی ہے، لیکن محققین کا کہنا ہے کہ اس ہمدردی اور غمگساری کے پردے میں نکوٹین انسان کی صحت کو جو نقصان پہنچاتی ہے اس کا اندازہ کرنا مشکل ہے۔

۲۷ جون ۱۹۶۲ء کو برطانوی میڈیکل ریسرچ کونسل نے اپنی ایک رپورٹ میں یہ بتایا کہ سگریٹ نوشی ہی کینسر سے واقع ہونے والی اموات میں اضافہ کا اصل سبب ہے۔ اس کے علاوہ کوئی دوسری وجہ نظر نہیں آتی۔ اس کونسل نے مزید بتایا کہ تمام زندگی سگریٹ نوشی کرنے والے ہر آٹھ افراد میں سے ایک پھیپھڑوں کے کینسر میں مرجائے گا۔ اسی سلسلہ میں ایمسٹرڈم میونسپل یونیورسٹی (ہالینڈ) کے ایک ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ ۲۵ سال کی عمر میں سگریٹ نوشی شروع کرنے والے ہر گیارہ افراد میں سے ایک ۷۰ سال کی عمر کو پہنچنے سے پہلے ہی پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا ہو کر چل بسے گا۔ ڈاکٹر موصوف نے کہا "ہمارے بیچارے سماج میں [illegible] نوشی ایک سماجی وبائی مسئلہ بن گئی ہے۔" ناروے نے اچھا کیا کہ [illegible] یہاں انسدادِ سگریٹ نوشی کی مہم میں سب سے پہلے سگریٹ کے اشتہارات کو قانوناً ممنوع قرار دے دیا، اس لیے وہاں کے کسی اخبار میں آج سگریٹ کا اشتہار نظر نہیں آتا، لیکن وہ ممالک یقیناً بہت بدقسمت ہیں جہاں صحت کی دولت تمباکو کے دھوئیں میں اُڑ جاتی ہے اور اس دولت کو بچانے کے لیے ابھی تک کوئی ٹھوس کارروائی نہیں کی گئی۔ کافی عرصہ تک تو اسی تحقیق میں وقت برباد کیا جاتا رہا کہ "کیا سگریٹ سے واقعی کینسر ہوتا ہے؟" کچھ لوگ "ہاں" اور کچھ "نہیں" [illegible] کہتے رہے۔ یہاں تک کہ پانی سر سے اونچا ہو گیا

اور یہ اُمید بھی جاتی رہی کہ موجودہ نسل کو سگریٹ کی تباہ کاریوں سے بچایا جاسکتا ہے۔" اب ساری توجہ نئی نسل پر مرکوز کر دی گئی ہے، تاکہ اُسے تمباکو نوشی کی عادت نہ پڑے، کیونکہ انسان کو جب اس کی عادت ہو جاتی ہے اور وہ اپنے آپ کو خاتون نکوٹین کے حوالہ کر دیتا ہے تو پھر اس سے نجات حاصل کرنا اس کے لیے دشوار نہیں، بلکہ ناممکن ہو جاتا ہے۔

برطانیہ کی ایک خاتون ایم۔پی ڈاکٹر ایڈتھ سمر اسکل کے خیال میں حکومت کی طرف سے تمباکو نوشی کے خلاف باقاعدہ کوئی مہم شروع ہونی چاہیے۔ انھوں نے کہا کہ "حکومت کا یہ کہنا ایک غیر اخلاقی بات ہے کہ ہر ایک فرد کو سگریٹ نوشی ترک کرنے یا اُسے جاری رکھنے کا اختیار ہے۔" ڈاکٹر سمر اسکل کی رائے میں بچوں کو ابھی سے تمباکو نوشی کے اثرات بتلائے جانے چاہییں۔ ریڈیو اور ٹیلی ویژن پر تمباکو کے مضر اثرات کے خلاف پروگرام ہونے چاہییں، تاکہ آج کے بچے کل بڑے ہو کر اس خطرناک عادت کے شکار نہ ہوں۔

موصوفہ کے ان خیالات سے بھلا کیسے اتفاق نہیں ہوگا، کیونکہ یہ بات نہ صرف بچوں، بلکہ اُن "بزرگوں" کے لیے بھی مفید ہے جو مستقبل کی ہولناکیوں سے بے خبر ہو کر تمباکو کا مہلک زہر اپنے سینوں میں انڈیلتے رہتے ہیں۔ یہ کوئی صرف برطانیہ کا ہی مسئلہ نہیں، بلکہ دنیا کے ہر حصہ میں آج تمباکو نوشی کے نقصانات پر خوف ظاہر کیا جانے لگا ہے اور ہر طرف سے یہ آواز آرہی ہے کہ "سگریٹ سے پھیپھڑے خراب ہو جاتے ہیں۔" جاپان کے ایک ماہر سرطان (کینسر) ڈاکٹر تاکیشی ہریاما کا یہ بیان کتنا تشویشناک ہے کہ گزشتہ دس برسوں سے جاپان میں کینسر سے اموات کی تعداد بڑھ گئی ہے اور اس کا سبب تمباکو نوشی ہے۔ انھوں نے بتایا کہ آئندہ چھ برسوں میں مزید ۹،۹۵۰ جاپانی سگریٹ سے پیدا ہونے والے کینسر کی نذر ہو جائیں گے۔

وہ لوگ ہمارے اور ہماری تہذیب کے دشمن ہیں جو سگریٹ کی حمایت میں ہم سے غلط باتیں کہتے ہیں۔ مثلاً امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کی کیمیکل لیبارٹری کے ڈائرکٹر ڈاکٹر واٹر وولمین کا یہ کہنا ہے کہ صرف آدھا سگریٹ پینا اور باقی ضائع کر دینا انسان کے لیے مضر نہیں، ایک مضحکہ خیز بات معلوم ہوتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ کچھ عرصہ بعد اس خیال کی بھی تردید کر دی جائے گی اور سگریٹ پینے والوں سے کہا جانے لگے گا کہ آدھا سگریٹ بھی نقصان دہ

ہیں مگر روماتزم زیادہ تر دبلے پتلے بھوکے بچوں کو نشانہ بناتی ہے۔ اس کا کیا سبب ہے؟ —— ڈاکٹروں کو معلوم نہیں۔

اس مرض کا جغرافیائی پھیلاؤ بھی کچھ عجیب سا ہے۔ روماتزمی بخار نیم گرم اور گرم ممالک کے مقابلہ میں معتدل خطوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ مسلسل گرم قوموں کے مقابلہ میں اس کے مریض کوہستانی خطِ استوائی خطوں میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ یہ راز اب تک پورے طور پر فاش نہیں ہوا ہے کہ ایک چھوٹا سا خوردبینی اسٹرپٹوکاکس جرثومہ اپنے امکانی شکار کے مقامِ رہائش کا کھوج کس طرح لگا لیتا ہے؟

اور طرفہ ترین چیز یہ ہے کہ روماتزمی بخار قلب کی کواڑیوں (صمامات) کو عجیب طریقے سے نقصان پہنچا دیتا ہے۔ مثلاً ایک مریضہ لڑکی کی سرگزشت لیجیے —— جب یہ لڑکی تیسری جماعت میں تھی اسے روماتزمی بخار ہوا، جس سے یہ آٹھ مہینے تک صاحبِ فراش رہی۔ پانچویں ہفتے کے آخر تک بخار اور جوڑوں کا درد بالکل جاتا رہا، مگر ڈاکٹر نے لڑکی کی ماں کو بتایا کہ مریضہ کے قلب میں ایک غیر معمولی آواز (خریر) پیدا ہو گئی ہے چنانچہ اسے مزید تین ہفتے تک گھر پر سکون و آرام سے رکھا گیا۔ بالآخر اسے مدرسہ جانے کی اجازت دی گئی، مگر ڈاکٹر نے اسے زیادہ محنت و ورزش سے پرہیز کرنے کی تاکید کی۔

انیسویں سال کی عمر میں اس لڑکی کی شادی ہو گئی اور اکیسویں سال میں اس کے ہاں ایک لڑکا پیدا ہوا۔ دورانِ حمل میں اس کی سانس اکثر پھول جاتا اور قلب کی حرکت تیز ہو جاتی اور اسے بار بار آرام لینے کی ضرورت ہوتی۔ تین سال بعد دوسرے حمل کے دوران میں اسے زیادہ تر بستر میں لیٹا رہنا پڑتا، کیونکہ اس کا قلب زیادہ کمزور ہو کر پھیل گیا تھا اور روماتزمی مرضِ قلب کی مخصوص و ممتاز آوازیں بہ آسانی سنائی دینے لگیں۔ دوسری زچگی میں کوئی پیچیدگی نہیں پیدا ہوئی لیکن دوسرا بچہ پیدا ہونے کے بعد اسے گھر کے کام کاج میں خادمہ سے مدد لینی پڑتی تھی۔

۳۵ سال کی عمر کو پہنچنے تک جوڑوں کی تکلیف تو زیادہ نہ رہی مگر قلب کی کمزوری نے اسے اور زیادہ معذور کر دیا اور اسے دن میں کئی بار کام بند کر کے بستر پر آرام لینا پڑتا۔ خوش قسمتی سے اس دوران میں جراحیِ قلب اس قدر ترقی یافتہ ہو چکی تھی کہ اب اس مریضہ کے قلب کا جراحی عملیہ کر کے تنگ اور سکڑتے ہوئے صمامات (کواڑیوں) کی ضروری مرمت ممکن ہو گئی۔

اس جراحی عملیہ کو تین سال گزر گئے ہیں مگر اب مریضہ ایک حیات تازہ محسوس کرتی ہے۔ وہ گھر کے کام کاج بخوبی کر سکتی ہے اور گھر اور بال بچوں کے ضروری کام بلا بھاگ دوڑ کے ٹھیک وقت پر بہ آسانی انجام دے سکتی ہے۔ اگر جراحی عملیہ کیا جاتا تو روماتزمی سرایت سے اس کا قلب لاعلاج طور پر بے کار ہو جاتا

اگرچہ جراحیِ قلب سے اب نہایت امید افزا نتیجے حاصل ہوتے ہیں تاہم یہ مرض کسی لحاظ سے ابھی تک ایک طبی معمہ ہے۔ اس تمام مرض و معذوری کو پیدا کرنے والا مجرم اب بھی کھلے بندوں آزادی اور بے لگام برسرِعام غارت گری کر رہا ہے۔ اب ذرا دیر کے لیے اس مشتبہ اسٹرپٹوکاکس کو پھر لیجیے —— ابتداءً ہم اس جرثومہ کو مریض کے حلق میں پاتے ہیں۔ ممکن ہے کہ وہ یہاں جما رہے یا غائب ہو جائے۔ پھر ہم دیکھتے ہیں مریض کے مفاصل ماؤف ہو گئے ہیں —— مگر مفاصل کس طرح ماؤف ہو گئے؟ اس کا پتہ ہمیں معلوم نہیں۔ بالآخر مریض کا قلب بہ شدت ماؤف ہو کر اکثر قلب کی کواڑیاں بجد ماؤف ہو جاتی ہیں۔

معمولی طبعی حالت میں قلب کی کواڑیاں نرم، چکنی، دبنے کے قابل اور قدرے لچکدار ہوتی ہیں لیکن جب روماتزمی بخار قلب پر حملہ آور ہوتا ہے تو یہ کواڑیاں اس قدر نقصان رسیدہ ہو جاتی ہیں کہ یہ داغ دار ہو کر اور مروڑ کھا کر سخت اور چرمی ہو جاتی ہیں۔ اگر ان کواڑیوں کے اندر گھسنے اور تباہی پیدا کرنے والا موذی اسٹرپٹوکاکس جرثومہ نہیں ہے تو پھر وہ کیا ہے جو ایسی شدید خرابی کا باعث ہوتی ہے؟ کیا اسٹرپٹوکاکس کے اندر سے کسی قسم کی "سمیت" نکلتی ہے؟ اگر نکلتی ہے تو وہ کیوں صرف بعض مریضوں کی کواڑیوں کو نقصان پہنچاتی ہے اور دوسرے مریضوں کو کیوں ضرر نہیں پہنچاتی؟ روماتزمی مرضِ قلب کے بعض مریض (ایسے مریض تک جنھیں بہت زیادہ بخار ہو کر مفاصل بری طرح متورم ہو جاتے ہیں) کیوں اس بیماری کو سلامتی کے ساتھ برداشت کر کے بالآخر بالکل صحیح و سالم اور کلی طور پر تندرست رہتے ہیں؟ دوسرے مریضوں میں قلب کی کواڑیاں کیوں اس بری طرح تباہ و برباد ہو جاتی ہیں کہ اس سے ان میں قبل از وقت معذوری پیدا ہو جاتی ہے اور ہلاکت تک نوبت پہنچتی ہے؟ تمام تلاش و تحقیقات کے باوجود جواب تک روماتزمی مرضِ قلب کے متعلق عمل میں لائی گئی ہے، قلب کی کواڑیوں کو ضرر پہنچانے والی اس "سمیت" یا "تین" کا پتہ لگانا اب بھی باقی ہے۔

روماتزمی بخار ـــــ ایک طبی معمہ

(ڈاکٹر جوزف ڈی واٹرسنگ۔ ایم ڈی)

اگرچہ گزشتہ پچیس سال سے ماہرین طب روماتزمی بخار کی حقیقی ماہیت کی تلاش میں سرگرداں ہیں مگر تعجب ہے کہ اس عجیب مرض کی اصلیت کے متعلق ابھی تک نامکمل معلومات حاصل ہو سکی ہیں اور یہ چند مبہم تصورات اور غیر ثابت نظریات کے دھندلکے میں چھپا ہوا ہے۔

زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ بہت سے ماہرین یہ عقیدہ رکھتے تھے کہ روماتزمی بخار جرثومۂ سل ودق سے پیدا ہوتا ہے لیکن آج بہت سے اطبا متفق ہیں کہ اس کا اصلی سبب "اسٹرپٹو کاکس" جرثومہ (سبحۂ سبحیہ) ہے۔ اسٹرپٹو کاکس کے سبب مرض ہونے کا قطعی ثبوت بھی اب تک حاصل نہیں ہوا ہے محض بعض قرائن سے اسے سبب مرض سمجھا جاتا ہے۔ روماتزمی بخار کے حملے کے دوران میں مریض کے خون یا ضرر رسیدہ بافتوں سے اسٹرپٹو کاکس جرثومہ کی کاشت حاصل کرنا ناممکن ہے۔

نیویارک کے طبی تحقیقاتی مرکز کے "راک فیلر انسٹی ٹیوٹ" کے بلند پایہ ماہر ڈاکٹر میکلین میکارتھی یہ تسلیم کرتے ہیں کہ "روماتزمی بخار کی پیدائش کے میکانیہ کے متعلق ہماری موجودہ معلومات میں بڑی خلا باقی ہے ... اور یہ ایک صاف حقیقت ہے کہ اس کی روک تھام کے موجودہ وسائل نامکمل ہیں"۔

بہت سے اطبا آجکل جو کچھ سمجھتے ہیں اس کا خلاصہ اسی قدر ہے کہ ایک نوعمر شخص خراش حلق میں مبتلا ہوتا ہے اور اب اگر حلق کی پھریری لیکر اس سے فوراً کاشت کی جائے تو اس وقت خراش حلق یا ورم لوزتین کے ایسے بہت سے مریضوں کی حلق کی پھریری سے اسٹرپٹو کاکس (گروپ اے ہیمولائٹکس) کی کاشت حاصل کی جا سکتی ہے لیکن یہ سرایت اس قدر ہلکی ہو سکتی ہے کہ مریض خراش حلق کی موجودگی بمشکل محسوس کرتا ہے اور اس کی کوئی پروا نہیں کرتا۔ پھر عجیب و پراسرار طور پر ایک ہفتہ تک حالت پرسکون ہو جاتی ہے اور اس دوران میں مریض کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا، اور مرض کی کوئی علامت نظر نہیں آتی۔ زیادہ عجیب بات یہ ہے کہ اس سکونی وقفہ میں معتاد امتحان خون اور قلب کی برقی ترسیم (الیکٹرو کارڈیوگرام) کے نتیجے بھی بالکل طبعی ثابت ہو سکتے ہیں۔

پھر تدریجاً یا یکایک ایک طوفان شروع ہو سکتا ہے ـــ اکثر ایک ہی دن میں مریض کا درجۂ حرارت زیادہ ہو کر ۱۰۲ یا ۱۰۴ تک پہنچ سکتا ہے اور نبض تیز ہو کر وہ پسینہ سے شرابور ہو سکتا ہے۔ جوڑ متورم، گرم اور دردناک ہو جاتے ہیں۔ پھر اس میں بھی ایک عجیب بات یہ ہوتی ہے کہ تمام جوڑ ایک ساتھ متورم نہیں ہوتے۔ اکثر دونوں طرف کے جوڑ ـ کہنیاں یا ٹخنے ـ ایک ساتھ ماؤف ہوتے ہیں اور پھر ان میں سکون ہو جاتا ہے اور پھر دونوں پہنچے یا دونوں گھٹنے یا دوسرے جوڑ شدت سے ورما جاتے ہیں۔

یہ عقدہ اب تک حل نہیں ہوا ہے کہ یہ مرض یکے بعد دیگرے ایک جوڑ سے دوسرے جوڑ تک کس طرح منتقل ہو جاتا ہے۔ اب تک کوئی ڈاکٹر، بلکہ اس عجیب مرض کے نہایت تجربہ کار محققین تک اس کی توجیہہ سے قاصر و عاجز ہیں کہ یہ مرض اس طرح کیوں اور کس طریقہ سے منتقل ہوتا ہے۔

ایک سادہ توجیہہ تو یہ ہو سکتی ہے کہ اسٹرپٹو کاکس جرثومہ خود جسم کے اندر ایک جوڑ سے دوسرے جوڑ میں جا پہنچتا ہے لیکن یہاں بھی یہ حیرت کی بات تھی کہ گو متورم جوڑ دردناک اور رطوبت سے بھرے ہوتے ہیں مگر اس رطوبت کی کاشت سے عملاً کبھی کوئی اسٹرپٹو کاکس جرثومہ ظاہر نہیں ہوتا۔ درحقیقت روماتزمی بخار کے مریضوں کے جوڑوں کی رطوبت سے اگائی ہوئی کاشت ہمیشہ جراثیم سے بالکل پاک (عقیم) پائی جاتی ہے لہٰذا متورم جوڑوں کا مسئلہ بھی تاحال ایک سربستہ راز ہے۔

روماتزمی بخار خوش باش لوگوں کے مقابلے میں افلاس زدہ طبقہ میں زیادہ عام ہے گو ثابت نہیں ہوا ہے، خود غربت اس کا بلاواسطہ سبب عامل نہیں ہے بلکہ دوسرے حالات جیسے کہ نقص تغذیہ، سردی، گندگی اور مرطوبیت وغیرہ جو غربت کے ساتھ وابستہ ہیں اصلی سبب مرض ہیں۔

لیکن جب اس کی تحقیقات تجرباتی طور پر جانوروں میں کی جاتی ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ دبلے پتلے ناقص التغذیہ جانوروں میں اس مرض کی قوت مدافعت، موٹے تازے، خوش خوراک جانوروں کے مقابلے میں بدرجہا زیادہ موجود ہے مثلاً فالج اطفال (پولیو) میں یہ عام قاعدہ دیکھا جاتا ہے کہ موٹے تازے خوش خوراک بچے چن چن کر مبتلائے مرض ہوتے

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

گرمی کا موسم تھا اور میں اپنے مکان کے سامنے چبوترے پر بیٹھا کتاب پڑھ رہا تھا۔ تھوڑی دیر کے بعد میں نے دیکھا کہ میرے دوست شمیم صاحب چلے آ رہے ہیں۔ ان کے ساتھ ایک نیا سا آدمی تھا۔ آتے ہی شمیم صاحب نے اپنے خاص انداز میں سلام کیا اور بیٹھ گئے۔ تھوڑی دیر تک تو ادھر ادھر کی باتیں ہوتی رہیں۔ اس کے بعد میں نے اس نئے آدمی کے بارے میں شمیم صاحب سے پوچھا تو انھوں نے بتایا کہ ان کے پرانے ساتھی ہیں بچپن میں ان کے ساتھ پڑھتے تھے۔ اب گورکھپور میں رہتے ہیں اور کافی امیر آدمی ہیں۔ ان کو چار پانچ سال سے فیل پا کا مرض ہو گیا ہے، بہت علاج کیا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

اس کے بعد میں نے سیٹھ صاحب سے ان کے مرض کی پوری تفصیل دریافت کی۔ انھوں نے بتایا کہ ان کو یہ مرض پانچ سال سے ہے۔ کئی ہزار روپے خرچ کر ڈالے مگر کوئی فائدہ نہ ہوا بلکہ "مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی"۔ اس کے دوسرے دن میں نے اپنی فیل پا دوا شروع کر دی۔ دو دن تک ان کو اپنے یہاں رکھا اور اپنے ہاتھوں سے دوا باندھتا رہا تاکہ دوا کے طریقۂ استعمال سے اچھی طرح واقف ہو جائیں۔ اس کے بعد ایک ہفتہ کی دوا دیکر ان کو رخصت کر دیا جس میں کل پندرہ روپے خرچ ہوئے تھے۔

وہ دوا لیکر چلے گئے۔ ایک ہفتے بعد مجھے ان کا ایک خط ملا جس میں انھوں نے لکھا تھا کہ دوا نے بجائے فائدے کے اور نقصان پہنچایا ہے اور اس پیر میں جس میں فیل پا ہے پھوڑے وغیرہ نکل آئے ہیں۔ یہ پڑھ کر مجھے بہت تعجب ہوا اور میں سوچنے لگا کہ آخر بات کیا ہے؟ اس کے دو دن بعد پھر ایک تار ملا۔ سیٹھ صاحب نے مجھے فوراً بلایا تھا۔ تار پاتے ہی میں روانہ ہو گیا۔ وہاں پہنچتے ہی میرے تعجب اور حیرت کی انتہا نہ رہی۔ میں نے دیکھا کہ سیٹھ صاحب چارپائی پر لیٹے کراہ رہے ہیں۔ جیسے ہی میں ان کے کمرے میں داخل ہوا وہاں بیٹھے ہوئے لوگوں نے نہایت ہی غضبناک طریقے سے مجھے دیکھا۔ ڈر کے مارے میں سہم گیا۔ بغیر کسی سے کچھ پوچھے سیٹھ صاحب کا پیر کھول کر دیکھا اور دیکھتے ہی میرے حواس باختہ ہو گئے۔ ان کے پاؤں میں بیشمار پھوڑے نکلے ہوئے تھے اور سوجن بھی دگنی کیا چوگنی ہو گئی تھی۔ میری سمجھ میں کچھ نہیں آ رہا تھا کہ اب میں کیا کروں۔ میں بیٹھا یہی سوچ رہا تھا کہ وہاں بیٹھے ہوئے لوگوں میں سے ایک نے مجھے برا بھلا کہنا شروع کیا اور کہا،

"پیر اگر اپنی پہلی حالت پر نہ آیا تو تم یہاں سے زندہ نہ جا سکوگے۔" اس کے علاوہ اور بھی ادھر ادھر کی بہت سی باتیں انھوں نے کہیں۔ میں سخت پریشان تھا۔ اس کے بعد میں نے پھوڑا اچھا ہونے کی دوا شروع کی اور خدا کے فضل سے ایک ہفتہ میں سب پھوڑے ٹھیک ہو گئے اور پیر اپنی پہلی حالت پر آ گیا۔ اس کے بعد میں ان سے معذرت پیش کر کے چلا آیا۔ گھر آ کر میں نے سنجیدگی سے اس پر سوچنا شروع کیا۔ آخر میری سمجھ میں یہی آیا کہ یہ بڑے آدمی ہیں معمولی دواؤں میں ان کا عقیدہ نہیں ہوتا اور اسی وجہ سے کم قیمت دواؤں سے انھیں اکثر فائدہ کے بجائے نقصان ہو جاتا ہے۔ تب میں نے سوچا کہ اگر یہی دوا انھیں زیادہ قیمت لیکر دی جائے اور انھیں اس بات کا علم نہ ہونے پائے تو یہ دوا ضرور فائدہ پہنچائے گی۔

کچھ دنوں کے بعد میں کسی کام سے لکھنؤ گیا۔ وہاں کے ایک ڈاکٹر سے میرے بہت اچھے تعلقات ہیں میں ان کے پاس گیا اور سارا معاملہ ان کو سمجھا کر اس بات پر راضی کر لیا کہ یہی دوا کافی روپیہ لیکر سیٹھ صاحب کو دیں۔ انکو آمادہ کر کے مختلف لوگوں کے ذریعہ سیٹھ صاحب تک بھی یہ خبر پہنچا دی کہ لکھنؤ میں ایک ڈاکٹر فیل پا کا شرطیہ علاج کرتا ہے اور شمیم صاحب کو بھی اپنے موافق کر کے سیٹھ صاحب کے ہمراہ لکھنؤ جانے کے لیے کہا۔ شمیم صاحب بھی تیار ہو گئے اور سیٹھ صاحب کو لیکر لکھنؤ چلے گئے۔

جب وہ لوگ ڈاکٹر کے پاس پہنچے تو اس نے ایک ہزار روپے اس شرط پر لئے کہ پیر اچھا نہ ہوا تو سب روپیہ واپس۔ سیٹھ صاحب نے ایک ہزار روپیہ بنک میں جمع کر دیا اور دوا لیکر گھر چلے گئے۔ بیس پچیس دن بعد ہی سیٹھ صاحب کا پیر بالکل ٹھیک ہو گیا۔ وہ فوراً شمیم صاحب کے ساتھ لکھنؤ پہنچے اور ڈاکٹر صاحب کا شکریہ ادا کیا بلکہ انتہائی ممنونیت کا اظہار کرتے ہوئے بطور انعام کچھ رقم پیش کرنے لگے تب ڈاکٹر صاحب نے ساری حقیقت واضح کر دی اور شمیم صاحب نے اس کی تصدیق کی۔ اس کے بعد وہ میرے پاس آئے اور مجھ سے معافی مانگنے لگے اور انعام وغیرہ دینا چاہا مگر میں نے انکار کر دیا کیونکہ میرے دادا کی وصیت تھی کہ دوا کی قیمت سے ایک پیسہ بھی زیادہ نہ لینا۔ اس دن سے سیٹھ صاحب کا خاندان گویا میرا مرید ہو گیا ہے اور آج دو تین سال کا عرصہ ہو رہا ہے ان کا پیر بالکل ٹھیک ہے۔

(طلحہ ایوبی الہ آبادی)

ڈاکٹروں اور مریضوں کو یکساں طور پر حیران کرنے والی یہ چیزیں کیا کم تھیں کہ ان کے علاوہ اور بھی بہت سی گتھیوں کا سلجھانا باقی ہے مثلاً ذفن یا دا ءالرقص (کوریا) کا مسئلہ ہی لیجیے۔ اس میں مریض (جو عموماً ایک نوخیز لڑکی ہوتی ہے) حارحملے کے وقت بے اختیار و بے قابو ہو کر جھٹکوں کے ساتھ ہوا میں ہاتھ اچھالنے اور مارنے لگتا ہے۔ مریضہ کی ٹانگیں بھی زور کے جھٹکوں کے ساتھ اس طرح اچھلنے لگتی ہیں کہ وہ اپنے قدم اچھی طرح جما نہیں سکتی۔ ناواقف اجنبی اسے ایسی عجیب حالت و ہیئت میں دیکھ کر دیوانہ خیال کر سکتا ہے۔ دراصل یہ عجیب عارضہ داءالرقص بھی اکثر روماتزمی بخار کا ایک جز و لاینفک ہوتا ہے۔

لیکن یہاں بھی راز در راز کا معاملہ ہے۔ اکثر روماتزم کے ساتھ داءالرقص کی موجودگی۔

مرض کے زیادہ شدید اور یاس انگیز ہونے کی علامت ہوتی ہے اس کے برعکس ایسی حالتیں بھی بعض اوقات دیکھی جاتی ہیں جن میں روماتزم کا واحد مظہر صرف دارالرقص ہوتا ہے اور مریض کو نہ تو جوڑوں کا درد ہوتا ہے اور نہ تیز بخار۔ ایسی حالت زیادہ امید افزا ہوتی ہے، اور اس میں قلب کی کواڑیوں میں بھی کوئی خرابی نہیں پیدا ہوتی۔ اس نقطۂ نظر سے دارالرقص کی موجودگی ایک اچھی اور بری، دونوں طرح کی علامت ہو سکتی ہے مگر اس علامت کی کوئی صحیح توجیہہ نہیں بیان کی جا سکتی۔ ایک ہی چیز اچھی اور بری کس طرح ہو سکتی ہے؟

(۲)

مگر اس کے باوجود کہ روماتزمی بخار کے بنیادی سبب اور نمو کے متعلق صحیح معلومات کا اس قدر فقدان ہے طبی ماہرین نے انتہائی ذہانت سے اس کی صحیح تشخیص اور روک تھام کے طور طریقے دریافت کیے ہیں۔ اگرچہ ایسا کوئی واحد طریقۂ شناخت معلوم نہیں ہے جس کی مدد سے یقینی طور پر کہا جا سکے کہ ایک مریض روماتزمی بخار میں مبتلا ہے، مگر کئی قسم کے مختلف طریقوں کو مجموعی طور پر استعمال کر کے تقریباً ہمیشہ اس کی صحیح تشخیص کی جا سکتی ہے۔ مثلاً مریض کے حلق کے اندر جو اسٹرپٹوکاکس جاگزیں ہو جاتا ہے وہ اس کے خون میں چھیڑ پیدا کر کے بعض اجسام مدافعہ بھی پیدا کر دیتا ہے جن کو ناپا جا سکتا ہے۔ اگر مریض کے خون کے مصل (سیرم) کو خرگوش کے خون کے سرخ دانوں کے ساتھ ملا دیا جائے تو اس کے ردعمل سے بہ آسانی روماتزمی سرایت میں ان دافع اجسام کی زیادتی متعین کی جا سکتی ہے۔ اسی طرح دو مزید امتحانات "ترسیب خون کا امتحان" (Blood Sedimentation Test) "سی پروٹین امتحان" (C-protein Test) کے استعمال سے نہایت حیرت ناک صحت کے ساتھ تشخیص کی جا سکتی ہے۔ فوری صحیح تشخیص کا یہ فائدہ ہے کہ روماتزمی بخار کے مریض کو نقل و حرکت کرنے سے روک کر اور بستر پر آرام لینے کے لیے مجبور کر کے اس کے قلب کے متاثر ہونے کا موقع نہیں آنے دیا جاتا۔ بخار کے درجہ میں کافی آرام و سکون کا بڑا فائدہ یہی ہوتا ہے کہ قلب محفوظ رہتا ہے۔

قلب کی برقی ترسیم (الیکٹروکارڈیوگراف) بھی مفید ہوتی ہے اس سے روماتزمی بخار کی موجودگی اور شدت دونوں کا صحیح اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو حسب ضرورت پر سکون اور بے نقل و حرکت رکھ کر اس کے قلب کو مرضی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

اگرچہ روماتزمی بخار کے متعلق ہنوز بہت سے مسائل کی عقدہ کشائی باقی ہے مگر جو کچھ معلومات اب تک حاصل ہو چکی ہیں ان کی مدد سے دوائی یا جراحی علاج کر کے اس کی تباہ کاریوں کو بڑی حد تک روکنا ممکن ہو گیا ہے۔ طبی سائنسدان اس کی اصلیت کا کھوج لگانے کے لیے مسلسل تحقیقات میں مصروف و منہمک ہیں اور امید کی جا رہی ہے کہ اس کا آخری حل جلد ہی معلوم ہو جائے گا۔

میری معالجاتی زندگی کیسے شروع ہوئی ؟

از جانسن فارمین

جانسن فارمین نے ۱۸۸۷ء میں پیدا ہوئے، ہسٹار لنگ اوہیو میڈیکل کالج سے طب کی ڈگری حاصل کی۔ اوہیو سٹیٹ یونیورسٹی میں ڈاکٹر موصوف بحیثیت اسسٹنٹ ٹیچر علم التشریح، علم افعال الاعضا، علم الامراض کے مضامین پڑھاتے۔ تاریخ طب سے آپ کو اتنی دلچسپی تھی کہ ۱۹۳۵ء میں موصوف ہسٹاریکل سوسائٹی کے شعبۂ تاریخ طب کے صدر منتخب ہوئے۔ ڈاکٹر فارمین کی زندگی جن نشیب و فراز سے گزری ہے وہ ذیل کے مضمون میں قارئین کے لیے خالی از دلچسپی نہ ہوں گے۔

"ادارہ"

یہ کوئی سنسنی خیز کہانی نہیں۔ نہ اس میں کوئی بات ایسی ملیگی جس سے یہ پتہ چلتا ہو کہ میں نے اپنا مستقبل بنانے کے لیے پہلے سے کوئی منصوبہ بندی کی تھی۔ جی نہیں بلکہ یہ ایک ایسے آدمی کی داستان ہے جو بلا سوچے سمجھے کوئی کام شروع کر دیتا تھا اور نتیجہ کی بالکل پروا نہ کرتا تھا۔ ایسے ہی نت نئے تجربات سے اس کی دلچسپیوں میں گہرائی تو شاید پیدا ہوتی چلی گئی لیکن وسعت پیدا نہ ہوسکی اور شاید اس لحاظ سے یہ کہانی ان نوجوانوں کے لیے کچھ مفید ہو سکے جو زندگی کے میدان میں ایک نئے وارد کی حیثیت سے قدم رکھ رہے ہیں۔

کوئی تو اس لیے طب پڑھتا ہے کہ اس پر کچھ واقعات کا شاید اثر ہوتا ہے اور کوئی اس لیے کہ یہ اس کا آبائی پیشہ ہوتا ہے۔ پہلے زمانے کے لوگ اس لیے طب پڑھ لیتے تھے کہ آجکل کی طرح اس وقت تعلیم طب کی راہ میں اتنی دشواریاں نہیں ہوتی تھیں۔ غالباً یہ ایک آسان سی بات ہوتی تھی۔ میں ان حالات کا ممنون ہوں کہ مجھے بالکل آزادانہ تعلیم دی گئی۔ میرے خیال میں کسی کا مستقبل بنانے کے لیے اس سے بہتر کوئی بات نہیں ہوسکتی کہ اسے مکمل آزادی کے ساتھ تعلیم حاصل کرنیکا موقع دیا جائے۔

کسی معالج کو اس صورت میں انسانی برتاؤ اور قدروں کا ہرگز پورا احساس نہیں ہو سکتا اگر اسے چند ایسے غیر دلچسپ مضامین پڑھنے کے لیے مجبور کر دیا جائے جو طبی اسکول میں داخلہ لینے کے لیے ضروری ہوں ظاہر ہے کہ اس کی توجہات کا زور ایسی حالت میں گھٹ جائے گا، اور اس کی ساری دلچسپی صرف اسی بات سے ہو جائے گی کہ اسے کسی طرح داخلہ مل جائے۔

میں اوہیو کے ایک گاؤں کے انتہائی غریب کسان گھرانے میں پیدا ہوا۔ ۱۸۳۱ء میں اس گاؤں میں ایک اکاڈمی قائم ہوئی تھی اس میں میرے داخل ہونے سے پہلے بہت سی عظیم شخصیتیں فارغ التحصیل ہو کر نکل چکی تھیں۔

اس اکاڈمی میں جانے سے پہلے میں اپنے گھر سے دو میل کے فاصلے پر واقع ایک اسکول میں جایا کرتا تھا جس میں صرف ایک کمرہ تھا۔ اس وقت میری عمر صرف چھ سال تھی۔ تیرہ سال کی عمر تک میں اسی اسکول میں پڑھتا رہا۔ میرے والدین اگرچہ بہت غریب تھے لیکن میری تعلیم کے سلسلے میں والد پر ان کی غربت کا کوئی اثر نہیں تھا۔ وہ مجھے پڑھانا چاہتے تھے۔ ان کی یہ آرزو تھی کہ بڑا ہو کر میں کسی کالج میں پڑھوں۔

ایک مرتبہ جب میں آسٹن برگ کے ایک گاؤں میں اپنی ددھیال گیا تو وہاں کے لڑکوں نے مجھے حقیر سمجھا اور اپنے پاس پھٹکنے تک نہ دیتے تھے، ان کے اس برتاؤ پر مجھے بہت غصہ آیا اور میں نے ارادہ کر لیا کہ میں فوج میں بھرتی ہو کر دوبارہ اس گاؤں میں آؤں گا، تب یہاں کے ان چھوکروں کو بتاؤں گا۔

اسکول میں تعلیم مکمل کرنے کے بعد میں اپنے گاؤں کی اکاڈمی میں داخل ہو گیا۔ اس اکادمی میں میری تعلیم کے دوران ایک بہت ہی ذہین آدمی میرے گھر آیا۔ وہ کھیتی باڑی کی مشینیں فروخت کرتا تھا اور پہلے بھی آکر میرے والد کی مشینیں درست کر دیا کرتا تھا۔ یہ شخص منسانی اسکول کا گریجویٹ تھا۔ شیکسپیئر کے ڈرامے، انجیل اور قانون کی کتابوں کے کئی ابواب اسے ازبر تھے۔ وکالت شروع کرنے کے فوراً بعد ہی اس کا دماغ خراب ہو گیا۔ اس نے اپنا علاج کرایا لیکن ٹھیک ہو جانے کے بعد اسے یہ مشورہ دیا گیا کہ وہ وکالت کا پیشہ ترک کر کے کوئی ایسا کام شروع کرے جس کا اس کے ذہن پر کوئی بار نہ ہو۔ چناں چہ اس نے مشینوں کا کام شروع کر دیا تھا۔ میں اکثر اس کے ساتھ رہتا۔ چنانچہ اس کی صحبت سے اور اس تاریخ امریکا کے اثر سے جو مجھے اسکول میں پڑھائی جاتی تھی میں نے اوہیو سٹیٹ یونیورسٹی میں "قانون" پڑھنے کا فیصلہ کر لیا۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

میری بیوی کو عرصۂ دراز سے یہ تکلیف ہے کہ جاڑوں میں جسم پر کبھی ایک جگہ، کبھی دوسری جگہ ددوڑے پڑجاتے ہیں۔ بہت سے علاج کیے مگر مستقل فائدہ کسی سے بھی نہ ہوا۔ لہٰذا مارچ یا اپریل ۵۵ء میں میں نے انھیں صافی پلانی شروع کی اور کوئی چار پانچ ماہ برابر پلاتا رہا۔ اسی زمانہ میں وہ حاملہ تھیں اور بالآخر نومبر ۵۵ء کو ایک لڑکا پیدا ہوا۔ اس کی پیدائش کے کوئی ڈیڑھ ماہ بعد معلوم ہوا کہ آج کل راولپنڈی میں چیچک کا بہت زور ہے۔ میں پہلے ہی سے ڈرا ہوا تھا کیونکہ میرے منجھلے لڑکے کے بڑی شدت سے چیچک نکل چکی ہے لہٰذا اس نوزائیدہ بچہ کے ٹیکہ لگوانے کا ارادہ کر ہی رہا تھا کہ تمام محلے کے بچوں کے ٹیکے لگانے کے لیے ٹیکہ لگانیوالے صاحب خود آگئے اور جہاں اور بچوں کے لگے وہاں میرے بچہ کے بھی لگوا دیے گئے۔ مگر یہ دیکھ کر ہمیں بڑی حیرت ہوئی کہ تقریباً دو ہفتے گزر جانے کے باوجود ٹیکے نہ ابھرے نہ بچہ کو کوئی تکلیف ہی ہوئی۔ ٹیکہ لگانے والے صاحب چونکہ میرے کرم فرما ہیں، میں نے ان سے شکایت کی "آپ نے کیسے ناقص ٹیکے لگائے تھے کہ وہ ابھرے بھی نہیں۔" یہ سُنکر وہ بڑے حیرت زدہ ہوئے کہنے لگے "عجیب بات ہے۔ جو ٹیکے آپ کے محلے کے اور بچوں کے لگائے وہی آپ کے سامنے آپ کے بچہ کے لگائے گئے تھے۔ آپ تو میرے ویسے بھی دوست ہیں اور تمام بچوں کے تو ابھرے۔ نہ معلوم کیا بات ہوگئی کہ اس کے نہیں ابھرے۔ خیر پندرہ دن کے بعد پھر تازہ ٹیکے لگادونگا"۔ چناں چہ انھوں نے پندرہ دن کے بعد پھر ٹیکے لگائے۔ مگر یہ دیکھ کر ہماری حیرت کی کوئی حد نہ رہی کہ پھر ٹیکے نہ ابھرے۔ شہر میں چیچک زوروں پر تھی، لہٰذا میں حیرانی اور پریشانی کے عالم میں اپنے فیملی ڈاکٹر کے پاس پہنچا اور دونوں دفعہ کے ٹیکوں کا حال ان سے بیان کیا اور یہ بھی بتایا کہ وہی ٹیکے اور سب بچوں کے تو ابھرے۔ اول تو وہ سن کر متعجب ہوئے۔ مگر آدمی بہت سمجھدار ہیں کہنے لگے "آپ نے اپنی بیوی کو دورانِ حمل میں کیا دوا دی تھی؟" میں نے کہا "کوئی خاص دوا تو نہیں البتہ قبض کی اصلاح کے لیے بعض چیزیں کبھی کبھی استعمال کراتا تھا۔" کہنے لگے "نہیں کوئی اور دوا بھی استعمال کرائی ہے۔ یاد کرکے بتلائیے"

اب مجھے صافی کا خیال آیا۔ میں نے کہا "آپکو تو معلوم ہی ہے انھیں دددوڑوں کی تکلیف رہتی ہے۔ لہٰذا اس مرتبہ میں نے چار پانچ مہینے برابر انھیں صافی پلائی تھی۔" کہنے لگے "بس یہ اسی کا اثر ہے۔ بچہ کا خون بہت ہی صاف ہے۔ لہٰذا آپ گھبرائیں نہیں۔ اس پر اس وبا کا کوئی اثر نہیں ہوگا فی الحال۔ تو پھر ٹیکے لگوانے بیکار ہیں البتہ دو ڈھائی ماہ بعد لگوا دیجیے گا۔ اس وقت بھی اور بچوں کے مقابلہ میں اسے تکلیف کم ہوگی۔" چناں چہ ایسا ہی ہوا۔

یہی نہیں بلکہ صافی کے استعمال کا اس پر ایک اور عجیب اثر ہوا اور وہ یہ کہ وہ اپنے والدین اور بڑے بھائیوں کے برخلاف بہت گورا چٹا ہے۔ پیدائش کے وقت اور پار سال تو ہمیں یہ خیال پیدا ہوا کہ تقریباً سب بچے شروع میں سرخ و سفید ہوتے ہیں لیکن اب ڈیڑھ سال کے بعد جب اس کے خدوخال میں استقلال و پختگی آگئی، تو اندازہ ہوتا ہے کہ یہ رنگ و خوب صورتی مستقل ہے۔

(ایس۔ ایچ زبیری۔ راولپنڈی)

ابن ھُبل

(محمد عبدالمغیث نیموی)

"ابن ھبل" پر یہ پُر از معلومات مختصر سا مضمون اگرچہ خاص طور سے انسائیکلوپیڈیا آف اسلام سے مرتب کیا گیا ہو لیکن اس میں اس کے علاوہ اور معلومات بھی درج ہیں۔

ابن ھبل مہذب الدین ابوالحسن علی بن احمد: یہ ایک فاضل طبیب تھے ۵۱۵ھ (۱۱۲۲ء) میں شہر بغداد میں ان کی ولادت ہوئی پہلے علم نحو و فقہ کی تحصیل مشہور مدرسہ نظامیہ میں شروع کی۔ اس کے بعد فن طب کی طرف متوجہ ہوئے اور پھر شہر خلاط میں شاہ ارمن کے درباری طبیب مقرر ہوئے اور یہیں بڑی زبردست دولت پیدا کی۔ اس کے بعد شہر ماردین میں بدرالدین لو لو کی خدمت میں رہنے لگے اور آخر میں شہر موصل چلے گئے۔

سوء اتفاق سے یہ پچہتر برس کی عمر میں نابینا ہو گئے تھے۔ لیکن ۶۱۰ھ (۱۲۱۳ء) تک زندہ رہے۔

ان کی سب سے اہم طبی تالیف "المختار فی الطب" ہے۔ "ڈی کوننگ (de Konnig) نے اس کی دو فصلیں (Traile Surle calcul dans ies reins et dans vessie) ص ۱۸۶ - اور اس کے بعد میں شائع کی ہیں۔

"ابن ھبل" کی اہم ترین طبی تالیف "المختارات" کے نام سے مکمل چار جلدوں میں دائرۃ المعارف العثمانیہ حیدر آباد دکن سے طبع اور شائع ہوئی تھی۔ اس کی پہلی جلد "اصول الکلیۃ" ۳۴۸ صفحات میں ۱۳۶۲ھ (۱۹۴۳ء) میں طبع و شائع ہوئی اور دوسری جلد "الادویۃ المفردۃ" ۳۴۰ صفحات میں طبع و شائع ہوئی۔

تیسری جلد "المعالجات" ۴۶۲ صفحات میں اور نیز چوتھی جلد بھی "المعالجات" ۳۴۹ صفحات میں ۱۳۶۳ھ (۱۹۴۴ء) میں طبع و شائع ہوئی۔

"ابن ھبل" کا ایک بیٹا شاعر تھا جس کا نام شمس الدین ابوالعباس احمد تھا۔ اس نے بھی اپنے باپ ہی کی طرح الشیلئے کوچک میں کیکاؤس سلجوقی کے دربار میں طب کا مشغلہ جاری رکھا اور یہیں وفات پائی۔ ماخذ کے لیے مندرجہ ذیل کتابیں ملاحظہ کرنی چاہییں۔

(۱) "عیون الانباء فی طبقات الاطباء" تالیف ابن ابی اصیبعہ طبع کردہ مولسر، جلد ۱۔ ص ۳۰۴ اور اس کے بعد

(۲) "تاریخ الحکماء" طبع لیپسیز، ص ۲۳۸ - ۲۳۹

(۳) لکلرک (Historine deca Medecine drabe)

(۴) بروکلمان: ج۔ ۱، ص ۴۹۰ (Gesch d, a, hith)

اوہیو سٹیٹ یونی ورسٹی کے کالج آف آرٹس میں میں نے داخلہ لے لیا۔ پہلے سال میں مجھے لاطینی، انگریزی اور یونانی زبانیں پڑھنے کے علاوہ حساب بھی پڑھنا۔ نصف سال بھی نہیں گزرا تھا کہ میں نے گھبرا کر قانون پڑھنے کا ارادہ ترک کر دیا اور مضمون نگاری سے دل چسپی لینے لگا۔ اس کے لیے میں نے اپنی ساری توجہ صرف انگریزی پر مرکوز کر دی لیکن اس میں بھی زیادہ عرصے تک دل نہ لگا اور میں نے علم الحیوانات پڑھنا شروع کر دیا۔ اس کورس میں مجھے "زندگی اور انسانی ارتقا" سے دلچسپی ہو گئی۔ کلاس میں صرف تین لڑکے ہوتے تھے۔ ہمارا پروفیسر فرانسس برائے لینڈلی کر بہت قابل آدمی تھا۔ یہی وہ پہلا موقع تھا جب مجھے کالج میں ایک قابل شخصیت کا قرب حاصل ہوا۔ پھر مجھے البرٹ مارٹن بلائل سے بھی پڑھنے کا موقع ملا، جو انسانی اعضا کے افعال پر اتنے دل چسپ لیکچر دیا کرتے تھے کہ وہ طلبا کے ذہن میں پیوست ہو جاتے تھے۔

ان تمام باتوں سے مجھے قدرتاً طب سے دل چسپی ہو گئی۔ اس کے لیے شہر میں صرف ایک ادارہ تھا اور وہ اسٹارلنگ اوہیو میڈیکل کالج۔ ادھر یونیورسٹی سے میں اناٹمی میں ڈگری لے چکا تھا۔ پروفیسر بلائل کی مدد سے مجھے ایک ایسا وظیفہ مل گیا کہ اسٹارلنگ اوہیو میڈیکل کالج میں داخلہ لینا میرے لیے آسان ہو گیا۔

آپ نے دیکھا کہ اس طرح کے مختلف نشیب و فراز سے گزرنے کے بعد میری طبی تعلیم کا آغاز ہوا جس کا پہلے سے میرے ذہن میں کوئی ارادہ نہیں تھا بلکہ کچھ واقعات نے مل کر میرے لیے ایک راہ پیدا کی۔

تعلیم مکمل کرنے اور جنگ میں تھوڑے عرصے تک کام کرنے کے بعد ایک دن وہ بھی آیا جب اوہیو سٹیٹ یونیورسٹی کے پروفیسر آف سرجری ڈاکٹر ڈان ڈاڈ بھی جنگ سے واپس آئے اور انھوں نے پروفیسر آف کلینیکل میڈیسن کے ساتھ شرکت میں ایک مطب قائم کیا۔ چونکہ اپنے زمانۂ طالب علمی سے میں ان دونوں سے واقف تھا، اس لیے مجھے بھی اس مطب میں کام کرنے کی پیشکش کی گئی اور میں نے اسے قبول کر لیا۔ یہ مطب (۲۹۴) ۔ ایسٹ ٹاؤن اسٹریٹ کولمبس۔ اوہیو میں قائم کیا گیا۔ اس مطب میں میں نے اپنے کام میں زیادہ دل چسپی لی جس سے مجھے مرض اور مرض کی تشخیص کا زیادہ سے زیادہ تجربہ ہو سکے۔ اپنی اس دل چسپی کے نتیجے میں مجھے معدہ و آنتوں کے مریضوں سے ملنے کے زیادہ مواقع ملے۔ یہ اس تجربہ کا اثر تھا کہ میں نے معدہ اور آنتوں کے امراض پر چودہ مقالات لکھے۔ دراصل مجھے بیماری اور موت سے زیادہ صحت سے دل چسپی تھی اور اس سلسلے میں میں نے خود دیکھا کہ اکثر لوگ معدہ اور آنت کی خرابی سے بیمار ہوتے تھے۔ اس کے ساتھ ساتھ مجھے "سرایت زدگی" کے مرض سے بھی دل چسپی تھی۔

۱۹۳۵ء میں "اوہیو سٹیٹ میڈیکل جرنل" کا ایڈیٹر بن جانے کے بعد میں نے محسوس کیا کہ مجھے انسان کے سماجی مسائل سے بھی دل چسپی ہوتی جا رہی ہے جو اس کی صحت کے بنانے اور بگاڑنے کے اصل ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ان مسائل کا میں نے گہرا مطالعہ کیا اور اس نتیجہ پر پہنچا کہ انسان کی صحت کی بڑی حد تک خود بخود ٹھیک ہو سکتی ہے بشرطیکہ اسے ماحول کے ساتھ مطابقت پذیری کی تعلیم دے دی جائے۔ اس کے بعد سے میں نے اس بات پر بھی زور دینا شروع کر دیا کہ انسان کو صحت بخش غذا ملنی چاہیے جو اچھی زمین اور عمدہ کھاد سے پیدا کی گئی ہو۔ یہ اپنی جگہ پر ایک بہت بڑی حقیقت ہے کہ انسان کی صحت کو تقویت بخش غذا ہی ٹھیک کر سکتی ہے۔ اچھی غذا ہی سے انسان کے عضلات مضبوط ہو سکتے ہیں اور نظام ہاضمہ کی اصلاح ہو سکتی ہے۔ اچھی غذا، مناسب زرعی طریقوں سے ہی ممکن ہو سکتی ہے۔ اس مسئلے پر مٹی کے معدنی اجزا کو بہت بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اگر زمین ٹھیک نہیں ہے تو ظاہر ہے کہ غذا کی قسم بھی اچھی نہیں ہوگی۔

ان تمام حالات کو بیان کرنے کے بعد مجھے یہ امید کرنی چاہیے کہ قارئین کو یہ سمجھنے میں زیادہ دشواری نہیں ہوگی کہ اچھی باتیں زندگی میں اسی وقت آتی ہیں جب انسان کا ذہن انھیں قبول کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے اور یہی وہ بنیاد ہے جس پر میں آزادانہ تعلیم کے لیے زور دیتا ہوں۔

علم الادویہ

دھتورہ

دھتورے کو عربی میں جوز ماثل، فارسی میں تاتورہ، سنسکرت میں دھتورہ، اُن متیک، انگریزی تھارن ایپل (کانٹے دار سیب)، ڈے ولس ایپل (شیطان کا سیب)، اور لاطینی میں ڈیٹورا کہتے ہیں۔

دھتورے کی ماہیت:۔ دھتورا ایک پودے کا نام ہے جو تین چار فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ شاخیں چاروں طرف پراگندہ پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ پتے بڑے بڑے نوک دار لگتے ہیں۔ پھول لمبا قیف نما آتا ہے۔ پھول کی پنکھڑیاں نہایت نرم و نازک ہوتی ہیں۔ یہ پھول زیادہ سے زیادہ ایک دن کھلا رہنے کے بعد مرجھا جاتا ہے۔ دوسرے تیسرے دن خشک ہو کر گر جاتا ہے اور اس کی جگہ چھوٹا سا پھل نمودار ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ بڑھ کر ایک بڑے اخروٹ کے برابر ہو جاتا ہے اور اس کے اوپر نرم نازک کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ جب یہ پھل پورے طور پر پک چکتا ہے تو پھٹ جاتا ہے اور اس کے اندر سے چھوٹے چھوٹے بیج نکلتے ہیں۔ سفید دھتورے کے بیج بھورے اور سیاہ دھتورے کے بیج سیاہ ہوتے ہیں۔ سفید اور سیاہ پھولوں کے اعتبار سے زیادہ تر یہی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ اور سیاہ دھتورہ بہ نسبت سفید دھتورے کے زیادہ قوی الاثر سمجھا جاتا ہے۔

دھتورے کے تمام اجزا پتے، پھول، تخم، جڑیں، دواؤں میں مستعمل ہیں لیکن زیادہ تر تخم اور پتے ہی استعمال کیے جاتے ہیں۔

دھتورے کا مقام پیدائش:۔ دھتورا ایشیا، یورپ، افریقہ وغیرہ کے تقریباً تمام ملکوں میں پیدا ہوتا ہے لیکن ہندوستان پاکستان ایران، افغانستان میں اس کی پیداوار بکثرت ہے۔ موسم برسات میں جنگلوں میں خودرو اگتا ہے اس لیے اس کو جنگلی دھتورا بھی کہتے ہیں۔ بعض لوگ باغوں اور مندروں وغیرہ میں بھی اس کے پودے لگا لیتے ہیں لیکن جنگل میں پیدا ہونے والے دھتورے اور اس میں چنداں فرق نہیں ہوتا۔

دھتورے کا کیمیاوی تجزیہ:۔ کہ منجملہ دیگر اجزا کے دو خاص جوہر پائے جاتے ہیں جو اجوائن خراسانی اور لفاح میں پائے جانے والے جوہروں کی مانند ہوتے ہیں اور وہی افعال و خواص بھی رکھتے ہیں۔

دھتورے کے افعال و خواص:۔ اطبا نے دھتورے کی طبیعت چوتھے درجے میں سرد خشک قرار دی ہے۔ اس کا سب سے اہم فعل "تخدیر" (بے حسی پیدا کرنا) ہے۔ اسی لیے اس کو قوی مخدر دواؤں میں شمار کیا جاتا ہے۔ چناں چہ اپنے اس فعل کی وجہ سے دماغ و اعصاب میں بے حسی پیدا کر کے نیند لاتا ہے اور گرمی سے ہونے والے درد کو فوراً تسکین بخشتا ہے۔ اسی فعل تخدیر کی وجہ سے قوت امساک بھی رکھتا ہے اور سرعت و احتلام کو دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ نیز مختلف دردوں کو تسکین دینے کے لیے اس کے پتوں کو تیل سے چپڑ کر گرم کر کے باندھتے ہیں۔ نیز ان پتوں کے رس سے تیل بنا کر بطور مالش استعمال کرتے ہیں۔

گٹھیا کے مرض میں سوجے ہوئے جوڑوں پر دھتورے کے پتے نیم گرم باندھنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے اور درد جاتا رہتا ہے۔ دھتورے کے بیجوں کو پیس کر گولی سی بنا کر دانت کے سوراخ میں رکھنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں سے پسینہ نکلتا ہو تو پتوں کو پیس کر لیپ کرنے سے پسینہ رک جاتا ہے۔

اس کے علاوہ دھتورے کے استعمال سے پھیپھڑوں کی ہوائی نالیاں بھی ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ اس لیے دمہ میں جبکہ پھیپھڑوں کی نالیوں کے تشنج کی وجہ سے مریض جاں کنی کے عالم ہوتا ہے اس کے پتوں کا دھواں تمباکو کے مانند حقہ یا سگریٹ کے طور پر کشید کرنے سے ہوائی نالیوں کا تشنج دور ہو جاتا اور مریض آرام سے سانس لینے کے قابل ہو جاتا ہے۔

دھتورے کا زہر:۔ دھتورا ایک قوی زہریلی دوا ہے۔ مذکورہ بالا فائدے اسی وقت حاصل کیے جا سکتے ہیں جبکہ اس کو طبی مقدار میں استعمال کیا جائے۔

اشتہار ملازمت ۵۷/۱۰۱

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

دواخانہ کی مندرجہ ذیل آسامیوں کے لیے ہندوستانی شہریوں کی درخواستیں مطلوب ہیں۔ اردو جاننے والے اور طب یونانی سے دلچسپی رکھنے والے امیدواروں کو ترجیح دی جائے گی۔

۱۔ ریسرچ اسسٹنٹس

(الف) تنخواہ:- ۲۰۰ روپے – ۱۵ – ۱۵/۳۵۰ – ۴۲۵
مہنگائی بھتہ:- ۲ آنے فی روپیہ۔ مکان الاؤنس:- ۳۰ روپے کل -/۲۹۵ روپے ماہانہ
پراویڈنٹ فنڈ اور سالانہ بونس کی سہولت حسب قواعد مروجہ ہوگی۔ پرائیویٹ پریکٹس کی بھی اجازت ہوگی۔ پروبیشن چھ مہینے سے ایک سال تک کا ہوگا۔

(ب) تعلیمی و تجرباتی استعداد:- (۱) امیدواروں کے لیے ضروری ہے کہ کسی تسلیم شدہ یونانی میڈیکل کالج سے طب یونانی کا رجسٹرڈ گریجویٹ ہو اور کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی سے کم از کم بی۔ اے۔ بلکہ بہتر ہوگا کہ ایم۔ اے۔ بی۔ ایس۔ سی ہو اور طب جدید سے بھی واقفیت رکھتے ہوں یا کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی سے طب جدید کے رجسٹرڈ گریجویٹ ہوں اور طب یونانی میں ریسرچ کرنے کی علمی و تحقیقی دلچسپی رکھتے ہوں۔
(۲) بحیثیت لکچرر کم از کم سات سال کا تجربہ ہو۔ دیسی اور مغربی طریق ہائے علاج پر انگریزی اور اردو یا ہندی میں تحقیقی مضامین لکھنے کی صلاحیت رکھتے ہوں۔

(ج) عمر:- ۴۵ سال سے کم ہی ہونی چاہیے۔
درخواست کے ساتھ چھپے مضامین اور مقالات کے تراشے اخبارات کے نام اور تاریخ کے ساتھ ضرور رکھنے چاہییں۔

۲۔ جنرل میڈیکل پریکٹیشنر (ڈاکٹر) جو کان، ناک اور گلے کی بیماریوں کا ڈپلومہ بھی رکھتا ہو۔

(الف) تنخواہ:- ۲۰۰ روپے – ۱۵ – ۱۵/۳۵۰ – ۴۲۵
مہنگائی بھتہ:- ۲ آنے فی روپیہ۔ مکان الاؤنس:- ۴۰ روپے۔ کل ۲۶۵ روپے ماہانہ
پراویڈنٹ فنڈ اور سالانہ بونس کی سہولت ہوگی۔ پرائیویٹ پریکٹس کی بھی اجازت ہوگی۔ پروبیشن چھ مہینے سے ایک سال تک کا ہوگا۔

(ب) تعلیمی و تجرباتی استعداد:- (۱) امیدوار کے لیے ضروری ہے کہ کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی کا طب جدید کا رجسٹرڈ گریجویٹ ہو اور کان، ناک اور گلے کی بیماریوں کا بھی ڈپلومہ رکھتا ہو۔
(۲) کسی بڑے اسپتال میں کام کرنے کا، خصوصاً کان، ناک اور گلے کی بیماریوں کا علاج کرنے کا کم سے کم ۵ سال کا تجربہ ہو۔

(ج) عمر:- ۳۰ اور ۴۵ سال کے درمیان ہونی چاہیے۔

۳۔ کلینیشین

(الف) تنخواہ:- ۱۸۰ روپے – ۱۵ – ۱۵/۳۳۰ – ۴۰۵
مہنگائی بھتہ:- ۲ آنے فی روپیہ۔ مکان الاؤنس:- ۲۵ روپے۔ کل ۲۲۷/۸ روپے ماہانہ
پراویڈنٹ فنڈ اور سالانہ بونس کی سہولت ہوگی۔ پرائیویٹ پریکٹس کی بھی اجازت ہوگی۔ پروبیشن چھ مہینے سے ایک سال تک کا ہوگا۔

(ب) تعلیمی و تجرباتی استعداد:- (۱) امیدوار کے لیے ضروری ہے کہ کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی کا طب جدید کا رجسٹرڈ گریجویٹ ہو۔
(۲) کسی بڑے اسپتال کے آؤٹ ڈور کلینک میں کم سے کم ۵ سال تک کام کیا ہو۔

(ج) عمر:- ۳۰ اور ۳۵ سال کے درمیان ہونی چاہیے۔

۴۔ پیتھالوجسٹ

(الف) تنخواہ:- ۱۸۰ روپے – ۱۵ – ۱۵/۳۳۰ – ۴۰۵
مہنگائی بھتہ:- ۲ آنے فی روپیہ۔ مکان الاؤنس:- ۲۵ روپے۔ کل ۲۲۷/۸ روپے ماہانہ
پراویڈنٹ فنڈ اور سالانہ بونس کی سہولت ہوگی۔ پرائیویٹ پریکٹس کی بھی اجازت ہوگی۔ پروبیشن چھ مہینے سے ایک سال تک کا ہوگا۔

(ب) تعلیمی و تجرباتی استعداد:- (۱) امیدوار کے لیے ضروری ہے کہ وہ کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی سے طب جدید کا رجسٹرڈ گریجویٹ ہو اور ڈی۔ پی۔ ایم بلکہ بہتر ہو کہ ڈی۔ سی۔ پی۔ یا ایم۔ ایس۔ سی بھی کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی سے ہو۔ بی۔ ایس۔ سی میڈیکل گریجویٹ بھی درخواستیں بھیج سکتے ہیں جنہوں نے فزیالوجی کو مضمون کے ساتھ کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی سے بی۔ ایس۔ سی پاس کیا ہو۔
(۲) کم سے کم تین سال کا تجربہ ہو جن میں سے دو سال کسی بڑے اسپتال کے پیتھالوجیکل شعبہ میں گزرے ہوں۔

(ج) عمر:- ۳۰ اور ۴۵ سال کے درمیان ہونی چاہیے۔

۵۔ ریڈیالوجسٹ (پارٹ ٹائم)

(الف) تنخواہ:- بالمقطع ۱۲۵ روپے ماہانہ
سالانہ بونس کی سہولت حسب قواعد مروجہ ہوگی۔

(ب) تعلیمی و تجرباتی استعداد:- (۱) امیدوار کے لیے ضروری ہے کہ کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی کا طب جدید کا رجسٹرڈ گریجویٹ ہو اور ریڈیالوجی کی ڈگری یا ڈپلومہ رکھتا ہو۔
(۲) ریڈیالوجی کے کام میں کم سے کم دس سال کا تجربہ ہو اس میں کم سے کم ۵ سال کسی بڑے اسپتال میں اسی کام پر گزرے ہوں۔ ریڈیالوجی کے وسیع تجربات رکھنے والے اسپیشلسٹ بھی درخواست بھیج سکتے ہیں۔

(ج) عمر:- ۵۰ سال سے کم ہونی چاہیے۔

۶۔ فارمیسوٹیکل انجینیر

(الف) تنخواہ:- ۱۵۰ روپے – ۹ – ۹/۲۴۰ – ۲۸۵
مہنگائی بھتہ:- ۶ آنے فی روپیہ۔ کل -/۴/۲۰۶ ماہانہ
پراویڈنٹ فنڈ اور سالانہ بونس کی سہولت ہوگی۔ پروبیشن چھ مہینے سے ایک سال تک کا ہوگا۔

(ب) تعلیمی و تجرباتی استعداد:- (۱) امیدوار کے لیے ضروری ہے کہ وہ فارمیسی کا گریجویٹ ہو۔
(۲) کسی دواساز کارخانہ میں کم سے کم تین سال تک کام کیا ہو۔ اس دواخانہ کی فارمیسوٹیکل مشینری کو ارگنائز کرنے اور بہتر بنانے کی صلاحیت رکھتا ہو۔

(ج) عمر:- ۳۰ سال سے کم ہونی چاہیے۔

۷۔ اسٹیٹیشین (ماہر اعداد و شمار)

(الف) تنخواہ:- ۱۴۰ روپے – ۸ – ۸/۲۲۰ – ۲۶۰
مہنگائی بھتہ:- ۶ آنے فی روپیہ۔ کل -/۸/۱۹۲ روپے ماہانہ
پراویڈنٹ فنڈ اور سالانہ بونس کی سہولت ہوگی۔

(ب) تعلیمی و تجرباتی استعداد:- (۱) امیدوار کے لیے ضروری ہے کہ کسی تسلیم شدہ یونیورسٹی سے اکنامکس (معاشیات) کے مضمون کے ساتھ سکنڈ کلاس بی۔ اے ہو۔
(۲) کسی بڑی تجارتی فرم میں کم سے کم تین سال تک اعداد و شمار کا کام کیا ہو۔

(ج) عمر:- ۳۰ سال سے کم ہونی چاہیے۔

۸۔ لائبریرین

(الف) تنخواہ:- ۱۲۰ روپے – ۶ – ۶/۱۸۰ – ۲۱۰
مہنگائی بھتہ:- ۶ آنے فی روپیہ۔ کل -/۱۶۵ روپے ماہانہ
پراویڈنٹ فنڈ اور سالانہ بونس کی سہولت ہوگی۔

(ب) تعلیمی و تجرباتی استعداد:- (۱) امیدوار کم سے کم آئی۔ ایس۔ سی (انٹرمیڈیٹ سائنس) پاس کرنے کے بعد لائبریری سائنس کی ڈگری یا ڈپلومہ لیا ہو۔
(۲) کسی لائبریری میں فائلنگ اور کیٹلاگنگ وغیرہ کا کم سے کم دو سال تک کام کیا ہو۔ دواخانہ کی میڈیکل لائبریری کو جدید لائنوں پر چلانے کی صلاحیت رکھتا ہو۔ کتب فروشوں اور لائبریریوں سے خط و کتابت کرنا بھی جانتا ہو۔

(ج) عمر:- ۳۰ سال سے کم ہونی چاہیے۔

نوٹ:- (۱) سوائے ریڈیالوجسٹ کے کامیاب امیدواروں کو کسی دوسرے ادارے میں کام کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔
(۲) درخواستیں ایک روپیہ کے انڈین کراسڈ پوسٹل آرڈر (بنام ہمدرد دواخانہ (وقف)، دہلی) کے ساتھ دواخانہ کے ڈائرکٹر کے نام ۲۰ ستمبر ۱۹۵۷ء تک ضرور موصول ہو جانی چاہییں۔
(۳) جن درخواستوں کے ساتھ اس قیمت کا پوسٹل آرڈر نہیں ہوگا وہ رد کر دی جائیں گی۔
(۴) درخواستیں سادے کاغذ پر ہاتھ سے لکھی ہوئی یا ٹائپ کی ہوئی ہونی چاہییں۔ لائبریرین اور اسٹیٹیشین کی آسامیوں کے لیے درخواستیں بھیجنے والے امیدوار اپنے ہاتھ کی لکھی ہوئی [illegible]
(۵) انٹرویو کے لیے بلائے جانے والے امیدواروں کو ریل کے ایک طرف کا (صرف واپس جانے کے لیے) سکنڈ کلاس کا کرایہ ان کے ریل سے قریب ترین مقام رہائش تک کا دیا جائے گا۔ لیکن امیدواروں کو دہلی میں اپنے رہنے اور قیام کا خود انتظام کرنا پڑے گا۔
(۶) انٹرویو میں کامیاب ہونے والے امیدواروں کو [illegible] دہلی میں قیام [illegible] کا انتظام خود ہی کرنا ہوگا۔
(۷) ان تمام آسامیوں کے لیے درخواستیں بھیجنے والے امیدواروں کے لیے ضروری ہے کہ وہ واضح طور پر اپنی عمر، کوالیفیکیشن، تجربات اور رہنے کی جگہ کا پورا پتہ تحریر کریں۔ درخواست میں آسامی کا نام ضرور ہونا چاہیے۔ سفارش اور کنویسنگ کی کوشش امیدوار کے لیے نقصان دہ ہوگی۔

آیوڈین اور غدّہ درقیہ

عابد حسین اسرائیلی ایم۔ ایس۔ سی ہمدرد ریسرچ لیبوریٹری

آیوڈین ایک عنصر ہے جو دوسرے عناصر کے ساتھ زمین میں پایا جاتا ہے۔ سمندری پودوں کی راکھ میں بھی آیوڈین ہوتی ہے جسم انسانی میں آیوڈین ایک خاص مقدار میں ہوتی ہے۔ اسکی کمی و بیشی سے وظائف بدنی میں خلل پیدا ہوتا ہے اور مختلف بیماریاں پیدا ہو جاتی یا پیدا ہونیکا احتمال ہوتا ہے۔ انسان کے جسم میں مختلف جگہوں پر مختلف غدود ہیں جو براہ راست اعمال زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان ہی غدودوں میں سے غدّہ درقیہ ہے یہ گردن میں ہوتا ہے۔ خشک غدہ درقیہ کا کیمیاوی تجزیہ کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ اس میں آیوڈین کا تناسب ۰ء۶ فیصدی ہوتا ہے جو کہ ایک بہت بڑی مقدار تصور کی جاتی ہے۔

غدّہ درقیہ میں آیوڈین کی موجودگی اندرونی افعال الاعضا کے لیے اشد ضروری ہے اور یہ مقدار غذا و پانی سے حاصل ہو جاتی ہے۔ ان دونوں ذرائع سے اوسطاً ۱۰ ملی گرام آیوڈین پانی میں حل ہو کر سمندر میں چلی جاتی ہے ایسی جگہوں پر آیوڈین کا تناسب کم ہو جاتا ہے لہٰذا وہاں کے باشندوں کو آیوڈین کی کمی کا مزمن مرض ہو جاتا ہے، غدہ درقیہ بڑھ جاتا ہے ایسی کیفیت کو طبی اصطلاح میں خوطر یا گھینگا کہتے ہیں۔

جسم کی اندرونی کیمیاوی تبدیلیاں جن سے جسم کو ترقی حاصل ہوتی ہے غدہ درقیہ ان میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ دورانِ حمل میں سن بلوغ اور حیض بند ہونیکے زمانے میں غدہ درقیہ پر خاص طور پر بار پڑتا ہے کیونکہ اس زمانے میں اندرونی افعال الاعضا کے لیے غدہ درقیہ کی رطوبت زیادہ مقدار میں درکار ہوتی ہے بہ الفاظ دیگر آیوڈین کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں جبکہ غدہ درقیہ سے کم رطوبت نکلتی ہے یا اس رطوبت کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو نارمل حالت نہیں رہتی۔ مثلاً مرض گھینگا کے پیدا ہو جانے پر غدہ درقیہ زیادہ رطوبت خارج کرنیکی کوشش کرتا ہے، تاکہ آیوڈین کی کمی کو پورا کر سکے۔ ایسا کرنے میں غدہ درقیہ بڑھ جاتا ہے اور بغیر مناسب معالجہ کے اپنی اصلی حالت پر نہیں آتا۔

ایسے علاقوں میں جہاں آیوڈین کھانے اور پینے کی چیزوں سے اتنی مقدار میں حاصل نہیں ہوتی جتنی کہ جسم کو ضرورت ہے ایسی صورت میں مرض گھینگا نسل در نسل منتقل ہوتا رہتا ہے گھینگا بہ نسبت مردوں کے عورتوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ بالخصوص ۱۲ تا ۱۴ سال کی نوخیز لڑکیوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ ادھیڑ عمر کی عورتوں میں بھی خال خال ہوتا ہے مگر مناسب علاج معالجہ سے وہ جلد تندرست ہو جاتی ہیں۔

مرض کی دو حالتیں ہوتی ہیں۔ اول زیادہ رطوبت پیدا ہونا تاکہ آیوڈین کی کمی کو پورا کیا جا سکے۔ اس حالت میں جسم کا وزن کم ہو جاتا ہے اور بے چینی کی کیفیت ہوتی ہے۔ حرکت قلب بڑھ جاتی اور طبیعت میں اضمحلال اور چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر یہ کیفیت جاری رہے تو مرض ایک سال کے عرصے میں اپنے شباب پر پہنچ جاتا ہے۔ کبھی کبھی مریض افاقہ محسوس کرتا ہے، مگر تھوڑے عرصے کے بعد مرض پھر عود کر آتا ہے۔ ماہرین طب اس مرض میں مناسب علاج کے ساتھ مکمل آرام کا مشورہ دیتے ہیں اور کبھی فائدہ نہ ہو تو عمل جراحی سے غدہ درقیہ کے بڑھے ہوئے حصے کو کاٹ دیتے ہیں بعض مریضوں پر ایکسرے کا بھی تجربہ کیا گیا جو کسی حد تک کامیاب رہا۔

دوم، جب کہ غدہ درقیہ اتنی رطوبت خارج نہیں کرتا کہ ضروری مقدار آیوڈین فراہم کر سکے ایسی حالت میں عجیب کیفیت رونما ہوتی ہے اگر یہ حالت بچپن سے ہے تو جسمانی اعضا کے نشوونما اور بالیدگی پر برا اثر ہوتا ہے۔ بچہ کا قد ۳ فیٹ سے زیادہ نہیں بڑھتا، گردن کوتاہ، بڑھا ہوا پیٹ، پتلے پتلے لمبے ہاتھ، موٹے موٹے بال، کھردری اور خشک کھال وغیرہ ایسی چیزیں ہیں جو آدمی کو عجوبۂ روزگار بنا دیتی ہیں۔ دماغی طور پر ایسے لوگ بے رحم اور کانوں سے بہرے ہوتے ہیں۔ مرض کا اندازہ چھ ماہ کے بعد ہو پاتا ہے جب کہ بالیدگی رک جاتی ہے اور دماغی نشوونما میں فرق واقع ہو جاتا ہے۔ دوسرے سال میں مرض اپنے عروج پر پہنچ جاتا ہے۔ اگر صحیح اور مناسب علاج و معالجہ کی طرف توجہ نہ کی جائے تو مریض ۳۰ سال سے زیادہ زندہ نہیں رہتا۔ ناسازگار گھریلو ماحول، ازدواجی زندگی کے ناخوشگوار حالات اور دوسری پریشانیاں مرض کو اور زیادہ شدید بنا دیتی ہیں۔

علاج: ضرورت اس امر کی ہے کہ کسی مناسب طریقہ سے آیوڈین جسم میں داخل کی جائے۔ ایسے علاقوں میں جہاں کی مٹی میں آیوڈین کا تناسب کم ہے، عوام کو صاف پانی، جو کثافتوں سے پاک ہو مہیا کیا جائے۔ کھانے کے نمک (سوڈیم کلورائڈ) کے ہمراہ، سوڈیم آیوڈائڈ غذا اور پانی میں مناسب مقدار میں کھایا اور پیا جائے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کی غذا میں مقررہ مقدار آیوڈین مہیا کی جائے۔

اس کی طبی مقدار خوراک (پتوں کے سفوف کی) نصف رتی سے ڈیڑھ رتی تک اور (بیجوں کے سفوف کی) چوتھائی رتی سے نصف رتی تک ہے۔ ایک ڈیڑھ ماشہ مقدار میں کھلانے سے زہریلی علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

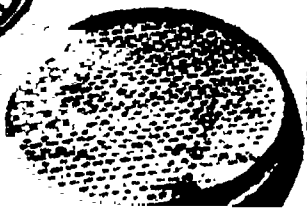
چنانچہ دھتورے کو زہریلی مقدار میں کھلانے سے آدھ گھنٹے کے بعد ہی حلق خشک محسوس ہونے لگتا ہے، چہرہ سرخ ہو جاتا ہے، سر چکرانے لگتا ہے، آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور دھندلا نظر آنے لگتا ہے، آواز بھرا جاتی ہے اور مسموم آدمی کے دماغ میں خلل پڑ جاتا ہے۔ وہ بکواس کرنے اور ادھر ادھر بھاگنے لگتا ہے، کبھی اپنے بستر اور کپڑوں کو چنتا اور خیالی چیزوں کو پکڑتا ہے۔ یہ علامتیں ایک دو روز رہنے کے بعد مسموم اچھا ہو جاتا ہے لیکن بعض اوقات زہر کا اثر اتنا قوی ہوتا ہے کہ پورے طور پر غفلت کا غلبہ ہو جاتا ہے اور مسموم سانس کے بند ہو جانے سے انتقال کر جاتا ہے۔

اگر کسی شخص کو زہریلی مقدار میں دھتورا کھلایا جائے تو سب سے بہتر یہ ہے کہ اس کو فوراً کسی شفاخانے میں پہنچا دیا جائے لیکن اگر یہ ناممکن ہو تو گھی دودھ میں ملا کر بار بار پلائیں اور حلق میں انگلی یا مرغ کا پر ڈال کر بار بار قے کرائیں اس کے بعد کپاس کے پتے یا اس کے بیج (بنولے) پانی میں پیس کر چھان کر پلائیں۔ (اگر دھتورے کے پتے کھلائے گئے ہوں تو کپاس کے بیج یعنی بنولے پانی میں پیس چھان کر پلائے جائیں)

انتباہ

دھتورے کے پتے یا بیج بہت آسانی سے مل جاتے ہیں۔ اس لیے ان کو زہر خورانی میں کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

جرائم پیشہ لوگ ریل کے سفر یا دوسرے مواقع پر بھولے بھالے مسافروں کو دھتورے کے پتے تمباکو میں ملا کر پلا دیتے ہیں یا بیجوں کو مٹھائی میں ملا کر کھلا دیتے ہیں، اور اس کے زہر سے جب وہ بے ہوش ہو جاتے ہیں تو ان کو لوٹ لیتے ہیں۔

اس لیے حالتِ سفر میں اجنبی لوگوں کا حقہ یا بیڑی سگرٹ نہ پییں اور نہ کوئی چیز کھائیں۔

ملیریا کی دواؤں کی تاریخ

حال میں ملیریا کے علاج کے متعلق ایک رپورٹ اخبارات میں آئی تھی، جس سے معلوم ہوا کہ اس مرض کے لیے ایک اور مرکب آزمایا جا رہا ہے۔ ملیریا پر قابو حاصل کرنے کے لیے پچھلے چالیس سال میں جو ترقی ہوئی ہے، اس پر اس رپورٹ سے کافی روشنی پڑتی ہے۔ پہلی جنگِ عظیم میں اس کے مقابلے کے لیے صرف ایک دوا کونین تھی لیکن آج اس مقصد کے لیے عام طور پر کم از کم چھ دوائیں استعمال ہو رہی ہیں۔

ملیریا کے سلسلے میں کیمیاوی دواؤں کی دریافت کی کہانی سے معلوم ہوتا ہے کہ ایسی دوائیں کس طرح ایجاد ہوتی ہیں اور کس طرح جنگوں کی وجہ سے نوعِ انسانی پر جو اثرات مرتب ہوتے ہیں، اس کے لیے بڑھاوا دینے کا باعث ہوتے ہیں۔ تین سو سال تک سنکونا کی چھال کا سکہ جس کا اہم ترین جزو کونین ہے، پہلے باری کے اور پھر ملیریا کے بخار کے علاج میں جاری رہا۔ ملیریا کے کیمیاوی علاج پر ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی رپورٹ کے مطابق اگر دو جنگیں درمیان میں نہ آجاتیں تو یہ کیمیاوی دوائیں ایجاد ہی نہ ہوتیں۔

اس کوشش کا بنیادی سبب تو یہ تھا کہ دنیا میں کونین کی کل پیداوار کا نوّے فیصدی حصہ جاوا سے آتا تھا، جہاں پر ڈچوں نے اس کو ایسا اپنے قابو میں رکھا ہوا تھا کہ تاریخ میں قدرتی وسائل پر ایسا کنٹرول کسی نے حاصل نہیں کیا تھا۔ پہلی جنگِ عظیم چھڑ جانے پر جرمنوں کے ہاتھ سے یہ ذخیرہ بالکل جاتا رہا۔ چناں چہ انھوں نے پوری قوت کے ساتھ مصنوعی بدل تلاش کرنے کی کوشش شروع کر دی۔

اس کی شروعات ۱۸۹۱ء میں کیمیاوی دواؤں کے ذریعہ علاج کے باوا آدم پال آہرلخ کے اس مشاہدے سے ہوئی کہ ملیریا کے ایک مریض کو میتھلین بلو سے فائدہ پہنچا تھا۔ میتھلین بلو کی مرکباتی ساخت میں مختلف تبدیلیاں پیدا کر کے بارہ ہزار کی تعداد میں مرکبات کو آزما کر دیکھا گیا۔ اس کے نتیجے میں دو دوائیں تیار ہوئیں۔ ایک پیماکوئین اور دوسری میپاکرین۔ ان میں موخر الذکر زیادہ موثر ثابت ہوئی۔ ابھی ملیریا کے علاج میں میپاکرین کی افادیت کو تسلیم کیا ہی گیا تھا کہ دوسری جنگِ عظیم چھڑ گئی اور اب کی بار انڈونیشیا پر جاپانی قبضہ کی وجہ سے اتحادیوں کو کونین سے ہاتھ دھونا پڑا اور برطانوی اور امریکی کارکن میپاکرین کو کثیر تعداد میں تیار کرنے میں مصروف ہو گئے اور اس کے سب سے زیادہ موثر طور پر استعمال کا طریقہ خصوصاً ملیریا کے مقابلہ کے لیے دریافت کرنے کی فکر کرنے لگے۔

زیادہ تر سر نیل ہیملٹن فیرلے کی شاندار تحقیق کے نتیجے میں (جو وہ آسٹریلیا میں کر رہے تھے اور جن کی ٹراپیکل دواؤں کی تحقیق پر خدمات کو سراہتے ہوئے لندن ہسپتال برائے ٹراپیکل امراض کی لیبوریٹریز کو فیرلے لیبوریٹریز کا نام دے دیا گیا) یہ ظاہر ہوا کہ اگر میپاکرین روزانہ سو گرین تک استعمال کی جائے تو اس سے ملیریا نہیں ہوتا اور نظامِ جسمانی پر عرصہ تک استعمال کے باوجود کوئی اثر نہیں پڑتا۔

اُدھر لندن میں بھی لیورپول اسکول آف ٹراپیکل میڈیسن کے تعاون سے دوسرے مانع ملیریا مرکبات پر گہری تحقیقات جاری تھی۔ سب سے زیادہ مرکزِ توجہ بائی گوانائڈ دوائیں رہیں اور اس تحقیق میں جو مرکبات کام میں لائے گئے، ان میں چار ہزار آٹھ سو اٹھاسی واں مرکب موثر ثابت ہوا اس کو پروگوانل کا نام دیا گیا۔

اس دوران میں امریکن کارکن مزید مرکبات کے سلسلہ کی مکمل تحقیق کر رہے تھے جو چار امینو کوئینولین مرکبات کہلاتے تھے، ان میں سے ایک کلوروکوئین جرمنوں نے ۱۹۳۴ء میں مصنوعی تیار کر لیا تھا، لیکن زہریلا ہونے کے باعث اس کو رد کر دیا گیا تھا۔ امریکی محققین نے کلوروکوئین کو موثر اور غیر زہریلا ثابت کیا۔ اس کے ساتھ وہ ۸۔ امینو کوئینولین مرکبات پر بھی تحقیق کر رہے تھے، تاکہ اس قبیل کی دواؤں میں پیماکوئین سے کم زہریلی دوا دریافت ہو سکے۔ اس کوشش میں وہ کامیاب ہوئے اور نتیجہ میں پراتماکوئین وجود میں آئی جو آج کل بڑے پیمانے پر استعمال ہو رہی ہے۔

آخر کار اینگلو امریکن متحدہ کوششوں کے نتیجے میں پائری میتھامین

ملیریا اور کونین (اب سے چالیس سال پہلے)

ملیریا کے متعلق عملی کام کرنیوالوں نے تصدیق کی ہے کہ اس کو روکنے کے لیے کونین واحد علاج نہیں ہے۔ مسٹر ایچ روس نے 'لینٹ' کی ۹ ستمبر ۱۹۵۰ء کی اشاعت میں وہی باتیں کہی ہیں جو ۱۶ ستمبر کی اشاعت میں کیپٹن ہال آئی۔ ایم۔ ایس (ریٹائرڈ) نے لکھیں۔ کیپٹن ہال فرماتے ہیں کہ "یہ آرام طلب سرکاری نظریہ ہے کسی دوسرے ملک میں محض کونین پر ہی بھروسہ نہیں کیا جاسکتا اور کوئی بھی مچھر دانی لگانے، ہسپتال، جھونپڑیوں اور مکانوں کے گرد جالی لگانے کے ساتھ ساتھ مچھروں کے خلاف اقدام کرنے کے خرچے اور مصیبت سے بچنا نہیں چاہتا اور یہی دراصل ملیریا سے بچنے کے ذریعے ہیں۔" لیکن یہ سب باتیں سرکاری اداروں کی ہیں۔ غریب لوگ کیا کریں؟ اس بیان میں بنگال کے خصوصی حالات کے پیش نظر ہم بھی کچھ اضافہ کرنا چاہتے ہیں۔ سارے زیریں بنگال میں پانی کی نکاسی کے صحیح انتظام، جنگلات کی صفائی اور زراعت میں اضافے کی ضرورت ہے جس کی وجہ سے لوگوں کی دولت میں اضافہ ہوگا اور وہ اس قابل ہوسکیں گے کہ مچھر دانیاں خرید سکیں، اور کھڑکیوں، دروازوں وغیرہ میں جالی لگا سکیں۔

کیپٹن ہال نے کونین کے متعلق لکھا ہے کہ "میں نے برما میں اس دوا کی ناکامی کے متعلق ۱۸۹۰ء میں انڈین میڈیکل گزٹ میں بھی لکھا تھا اور لارڈ رورٹس کو بھی بتایا تھا۔" لیکن جب اونچے درجے کے میڈیکل آفیسر اور ماہرین حفظانِ صحت اپنے دماغوں میں ایسی خود ساختہ تھیوریاں لیے ہوئے ہوں جو عملی تجربہ میں ناکام ثابت ہو جائیں تو سچی بات کون سنے؟

کیپٹن ہال آگے چل کر فرماتے ہیں "چند ماہ ہوئے کیپٹن ایچ۔ اسکاٹ نے برما میں اپنی رجمنٹ کی چند کمپنیوں پر تجربہ کیا۔ اس کے بعد وہ لکھتے ہیں کہ پہلے سے مقرر شدہ خیالات کے برعکس نتائج برآمد ہوئے ہیں اور اس معاملہ کی فوری طور پر تحقیقات ہونی چاہیے۔ اگر اعداد و شمار سے کچھ ثابت ہوسکتا ہے تو حکومت کے سینٹری کمشنر کی حسب ذیل رپورٹ شائع شدہ ۱۹۱۳ء نے معاملہ کو ہمیشہ کے لیے طے کردیا ہے۔ اس کے صفحات ۱۲، ۱۳، ۳۲، ۳۸، ۶۲ کے اقتباسات ملاحظہ فرمائیے؟ بڑودے میں باوجود پورے سال کونین دیے جانے کے ۶۳۴ ہندستانی سپاہی فی ہزار ملیریا میں گرفتار ہوئے۔ پشاور میں ۱۵۳ (برطانوی) سپاہی فی ہزار باوجود سنکھیا دینے کے ملیریا کا شکار رہے۔ راول پنڈی میں ۵۶۴ سپاہی فی ہزار بیمار ہوئے اور میڈیکل افسر کے نوٹ کے بموجب کونین ہفتہ میں دو بار لگاتار دی جاتی تھی اور ہسپتال سے چھٹی دینے کے بعد بھی چار ماہ تک پورا خون ٹیسٹ کیا جاتا تھا۔ لاہور میں یہ تعداد ۸۰۵، فی ہزار تک پہنچ گئی ہے۔"

اس سے زیادہ مدلل ثبوت ملیریا کے حفظ ماتقدم کے طور پر کونین کی ناکامی کا نہیں دیا جاسکتا۔ پھر ایک صحت مند آدمی کو بیکار چیز کیوں کھلائی پلائی جائے؟ خصوصاً بنگال کے بھوکے لوگوں کو تو کونین بالکل نہ دی جائے جب کہ مندرجہ بالا رپورٹ کی روشنی میں وہ سپاہی بھی اس سے کوئی فائدہ حاصل نہ کرسکے جن کا ماحول زیادہ صاف اور صحت مند ہوتا ہے۔ بنگالیوں کے جسم اتنے کمزور ہوتے ہیں کہ کونین کی قوت برداشت نہیں کرسکتے اور ان کی غذا مشکل سے زندہ رکھنے کے قابل ہوتی ہے۔

ہم ایک بار پھر ملیریا کے مسئلے کو چھیڑتے ہیں اور امید کرتے ہیں کہ "بنگال کے موجودہ سینٹری کمشنر اس مسئلے کو ہاتھ میں لیں گے اور زیریں بنگال کو ملیریا کی تباہی سے بچائیں گے۔ ان کی تجاویز میں مقامی ضرورت کے مطابق مناسب ترمیم کردی جائے گی: گنگا کے ڈیلٹا سے بے کار پانی، دلدل اور جنگلات جو ملیریا کے مچھر کی پیدائش کا اصل سبب ہیں، صاف کرنے میں کامیاب ہوجائیں گے اور کونین سب کے سر تھوپنے کی کوشش نہیں کی جائے گی۔

Throughout Pregnancy !

دورانِ حمل میں . . . .

● حمل قرار پاتے ہی مستورات کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ماں کی غذا اس کی اپنی ضروریات کے علاوہ بچّے کی نشوونما کے لیے بھی کافی ہونی چاہیے اس لیے ایامِ حمل سے بچّوں کو دودھ پلانے تک مستورات کو سِنکارا کا باقاعدہ استعمال کرنا چاہیے۔ سِنکارا جسم کے لیے پروٹین، ہڈیوں کے لیے کیلسیم اور فاسفورس اور خون کے لیے فولاد مہیا کرتا ہے یہی نہیں بلکہ یہ وٹامن سے بھی بھرپور ہوتا ہے اور ناکافی غذائیت کی خرابی کو دور کرتا ہے۔

حاملہ اور دودھ پلانے والیوں کی ضرورتیں

کیلسیم، فاسفورس

وٹامنز اور لوہے کا انجذاب

حاملہ اور دودھ پلانے والیوں کے امراض

عام جسمانی کمزوری

دانتوں میں کیلسیم کا ضائع ہونا

ہڈیوں میں کیلسیم کی کمی

وقت سے پہلے ولادت

اسقاطِ حمل

خون کا ضائع ہونا

دودھ کی کمی

متلی وقے

تندرُست اور توانا اولاد کے لیے

سِنکارا

کا باقاعدہ استعمال کیجیے

سِنکارا کے اجزاءِ ترکیبی

کیلسیم اور فاسفورس کی فراہمی:
کیلسیم گلیسروفاسفیٹ
سوڈیم گلیسروفاسفیٹ

وٹامنز کی فراہمی:
حیاتین ا، ج، ڈ، ب، ب، نیاسنامائڈ

لوہے کا انجذاب:
فولک ایسڈ

خرابیٔ ہضم و متلی وقے:
گلاب، چھڑیلہ، ناگرموتھ، الائچی خورد، لونگ، کپور کچری

مقویاتِ رحم:
دارچینی، الائچی کلاں

دودھ کی پیدائش:
تیزپات، ناگرموتھ

Hamdard
DAWAKHANA ... DELHI

ایجاد ہوئی جس کی کیمیاوی ساخت بالکل اس متحرک جرثومہ کی مانند ہوتی ہے جو پروگوانیل سے جسم میں پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح چار مختلف کیمیاوی گروپ آج کل دریافت ہو چکے ہیں جن میں مؤثر دافع ملیریا مرکبات موجود ہیں۔ یعنی چار امینو کوئینولین اور ان کے معاون مرکبات (کلوراکوئین، میپاکرین اور کوئنین)، آٹھ امینو کوئینولین (پریماکوئین، پیگوناآڈس (پروگوانیل) اور پائریمیاڈین (پائری میتھامین) اس فہرست میں ابھی سے اضافے شروع ہو گئے ہیں اور جدید ترین گروپ (جو اس ضمن میں مؤثر ثابت ہوا ہے) ہائڈروکسنا پتھلین کا ہے، لیکن ان میں سے کوئی دوا بھی اس مشکل معیار پر پوری نہیں اترتی، جو اس مرض کی ایک مثالی دوا کے لیے مقرر کیا گیا ہے۔ اسے سریع الاثر ہونا چاہیے اور تاثیر میں یکسانیت ہونی چاہیے۔ ہر قسم کے انسانی ملیریا میں ہر اسٹیج پر مؤثر ہونی چاہیے اور ایسی نہ ہونی چاہیے کہ جراثیم عادی ہو کر اس کا اثر قبول کرنا چھوڑ دیں۔ علاوہ ازیں اس کا استعمال آسان ہونا چاہیے۔ اس کی تاثیر مستقل ہونی چاہیے۔ اور سستی ہونی چاہیے۔ ان سب خصوصیات کے ساتھ مریض کے لیے اسے مضر نہ ہونا چاہیے۔ کسی دوا کا زہریلا پن کیمیاوی طریق علاج کے لیے ایک اہم مسئلہ ہے۔ اس حقیقت کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے کہ انسانی جسم میں جو جراثیم بستے ہیں اور بیماری کے جو جراثیم اس کو متاثر کرتے ہیں، ان میں یکسانیت بہت ہوتی ہے اور جو دوا ان جراثیم کے لیے زہریلی ہوتی ہے وہ مریض کے نسیجوں پر بھی زہریلا اثر پیدا کر سکتی ہے۔ شاید یہ بیان ٹھیک ہے کہ ہر کیمیاوی دوا، جو ہمارے قبضے میں ہے جسم انسانی کے لیے زہریلی ہے، بشرطیکہ کثیر مقدار میں دی دی جائے۔ مثالی کیمیاوی دوا وہ ہوتی ہے، جو چند مضر جراثیم (بیکٹیریا) کے لیے تو مہلک ہو، لیکن جسم میں موجود (بیکٹیریا) پر کوئی برا اثر نہ کرے۔

ملیریا کے متعلق اس نقطۂ نظر پر ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے اس فیصلے کی وجہ سے زیادہ توجہ دی جا رہی ہے کہ ملیریا کو قابو میں لانے کی بجائے اس کو بالکل نابود ہی کر دیا جائے۔ اگر یہ مقصد حاصل کرنا ہے تو کیمیاوی دواؤں کے کافی لوگوں کے استعمال کے ساتھ ساتھ کرم کش بیرونی دواؤں کا استعمال بھی ہونا چاہیے۔ اگر اس پر اس طریقہ سے چاروں طرف سے حملہ کیا گیا تو اس کا امکان ہے کہ یہ بیماری جلد نیست و نابود ہو جائے۔ اس متحدہ حملے کا ایک فائدہ یہ بھی ہوگا کہ قبل اس کے وہ مچھر، جو اس مرض کو پھیلانے میں مدد پہنچاتے ہیں، موجودہ کرم کش دواؤں کے عادی بن کر ان کے مہلک اثرات سے محفوظ ہو جائیں، اس مرض کا کام ہی تمام ہو جائے۔

ہیضہ سے بچنے کی تدبیریں

اگرچہ ہیضہ ہر موسم میں ہو سکتا ہے، لیکن زیادہ تر موسم برسات میں ہوا کرتا ہے۔ اس کا زہر جراثیم (عموماً خراب پانی پینے یا خراب غذاؤں کی کھانے) سے تندرست آدمیوں کے جسم میں پہنچ کر ان کو مبتلائے مرض کر دیتا ہے، مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنے سے بڑی حد تک اس مرض سے محفوظ رہ سکتے ہیں:

- پاک صاف پانی کے پینے کا انتظام کیا جائے، اگر کنویں کا پانی پیا جاتا ہو تو ایک چھٹانک پوٹاس پرمینگنیٹ (اور بڑے کنویں میں دو چھٹانک) ایک ڈول پانی میں حل کر کے کنویں کے تمام پانی میں اچھی طرح ملا دیا جائے۔ چوبیس گھنٹے کے بعد کنویں کا تمام پانی نکال دیا جائے۔ اس کے بعد کنویں میں جو نیا پانی جمع ہو اسے استعمال کیا جائے۔ اگر یہ صورت ممکن نہ ہو تو پانی کو اُبال کر ٹھنڈا کر کے استعمال کیا جائے۔ ہیضہ کے زمانے میں احتیاطاً نلوں کا پانی بھی جوش دے کر پینا مناسب ہے۔
- سڑی گلی اور کچی پکی غذا بالکل نہ کھائی جائے۔ ہمیشہ تازہ پکی ہوئی غذا استعمال کی جائے۔ ہر قسم کے گلے سڑے پھل اور ترکاریوں کے کھانے سے پرہیز کیا جائے۔ سبز ترکاریوں کو اچھی طرح دھو کر پکایا جائے۔
- یہ مرض زیادہ تر مکھیوں کے ذریعہ پھیلتا ہے، اس لیے کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھک کر رکھا جائے۔ بازاری چیزوں کو احتیاط سے نہیں رکھا جاتا، اس لیے ان کے کھانے پینے سے پرہیز کیا جائے۔
- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کو صابن سے دھو لیا جائے۔ سادہ غذا تھوڑی مقدار میں کھائیں اور اپنے آپ کو بدہضمی سے بچائیں۔ کھانے کے ساتھ سرکہ، لیموں، پودینہ، الائچی، نمک، انار دانہ اور پیاز جیسی چیزیں ضرور استعمال کریں۔
- اگر کوئی شخص ہیضہ میں مبتلا ہو جائے تو اس کو فوراً متعدی امراض کے شفاخانہ میں پہنچا دیا جائے، لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو تو اس کو الگ کمرے میں رکھنے کا انتظام کیا جائے اور قلزم دو دو قطرے، عرق پودینہ اور عرق گلاب دو دو تولے میں ملا کر دو دو گھنٹے بعد دیا جائے۔ مریض کے فضلات کو جلا دیا جائے یا گہرے گڑھے میں دبا دیا جائے اور اس کے استعمال شدہ برتنوں اور کپڑوں کو کھولتے ہوئے پانی سے دھو کر استعمال کیا جائے۔ مزاج پرسی کرنے یا تیمارداری کی غرض سے مریض کے پاس خالی پیٹ ہرگز نہ جائیں اور مریض کو حالت مرض میں کوئی غذا نہ دیں۔

ملیریا (موسمی بخار) سے بچنے کی تدبیریں

موسم برسات میں آب و ہوا کی خرابی سے ایک خاص قسم کے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں، جو مچھروں کے کاٹنے سے انسان کے جسم میں پہنچ کر اس کو اس ملیریا (موسمی بخار) میں مبتلا کر دیتے ہیں، اس سے بچنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایتوں پر عمل کرنا ضروری ہے:

۱- گلی کوچوں کی صفائی کا انتظام کیا جائے۔ مکان کو پاک صاف رکھا جائے۔ اس میں کھلی ہوا اور روشنی کی آمد کے لیے کھڑکیاں اور روشن دان کھلے رکھے جائیں۔ مکان کے کسی حصہ میں کوڑا کرکٹ اور پانی جمع نہ ہونے دیا جائے۔ بدرروں کی صفائی کا انتظام رکھا جائے۔ مکان میں روزانہ اگربتی یا دھوپ جلائیں یا گندھک اور گوگل کی دھونی دیں۔ اگر آبادی کے قریب کوئی تالاب ہو یا کسی گڑھے میں پانی جمع ہوتا ہو تو مچھروں کی پیدائش کو روکنے کے لیے پانی کی سطح پر مٹی کا تیل یا فنائل چھڑک دی جائے۔

۲- جن لوگوں کا ہضم خراب رہتا ہے یا قبض کی شکایت رہتی ہے، وہ اس بخار میں زیادہ تر مبتلا ہوتے ہیں، اس لیے بدہضمی سے بچنے کے لیے کوئی دیرہضم اور قابض غذا نہ کھائیں۔ ہمیشہ سادہ غذا استعمال کریں۔ اگر قبض رہتا ہو تو کوئی ملین دوا کھا کر اسے دور کرتے رہیں۔

۳- ملیریا سے محفوظ رہنے کے لیے چائے استعمال کی جائے۔ تلسی کے پتوں کی چائے پینے سے بھی ملیریا بخار نہیں آتا۔

۴- اگر ممکن ہو تو مچھروں کے کاٹنے سے محفوظ رہنے کے لیے مچھردانی لگا کر سوئیں۔

۵- اگر ملیریا بخار آ جائے تو اس کو جلد از جلد دور کرنے کے لیے پہلے کوئی ایسی دوا کھائی جائے، جس سے ایک دو دست آ جائیں (مثلاً قرص ملین دو عدد) اس کے بعد ہمدرد کی "کرین" ایک ایک تولہ دن میں تین بار پی جائے۔ دو روز کے استعمال سے بخار رُک جائے گا اور طبیعت بحال ہو جائے گی۔

اناج کے دشمن کیڑوں کو پہچانیے

گوداموں اور کھیتوں میں صحیح طریقوں سے نہ رکھے جانے کی وجہ سے ہر سال بے اندازہ اناج خراب ہو جاتا ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ یہ نقصان پیداوار کے ۱۰ فی صد سے کم نہیں ہوتا۔

گوداموں میں اناج کو چوہوں، کیڑوں اور نمی سے نقصان پہنچتا ہے۔ نقصان پہنچانے والے کیڑوں میں کھپرا (ٹروگا ڈرما گیرے نیریا)، بنا سونڈ والے گھن (رائی جو پرتھا ڈومنیکا)، سونڈ والے گھن (ساٹی ٹوفلس اورائی جا)، آٹے کی سُرسُری (ٹرائی بولیم کیسٹینیم) اگھوریا دال کا کیڑا (کیلو سو بروکس کائی نے سِس) اور اناج کے پتنگے خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

اناج کے کیڑے ہند و پاکستان کے سب ہی علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ ساحلی مقامات اور نمی والی جگہوں میں یہ کیڑے سارے سال اناج کو نقصان پہنچاتے رہتے ہیں، لیکن جہاں موسم بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ سرد ہوتا ہے، وہاں ان سے کم نقصان پہنچتا ہے۔ مگر کھپرا کیڑا گرمی میں بھی صحت مندی کے ساتھ اپنا کام جاری رکھتا ہے۔

لوگوں کا خیال ہے کہ یہ کیڑے اناج ہی سے پیدا ہوتے ہیں اور اناج کو خواہ کتنا ہی محفوظ رکھا جائے، یہ کیڑے بہرحال پیدا ہو جاتے ہیں حالانکہ اس دنیا میں کوئی بھی جاندار خود پیدا نہیں ہوتا۔ بلکہ جاندار ہی جانداروں کو پیدا کرتے ہیں، اس لیے اگر کسی وقت پہلے اناج میں کیڑے نظر نہیں آتے اور بعد میں دکھائی دیتے ہیں تو یہ سمجھنا چاہیے کہ وہ پہلے ہی سے انڈوں کی صورت میں موجود تھے، یا کہیں باہر سے آئے ہوں گے۔

اناج کھلے ڈھیروں میں رکھیے

اناج عام طور پر بوروں یا کھلے ڈھیروں میں رکھا جاتا ہے لیکن کھلے ڈھیروں میں اناج کا ذخیرہ اچھا رہتا ہے۔ ایسی حالت میں کیڑے صرف بالائی سطح تک ہی نقصان پہنچاتے ہیں۔ بوروں میں پورا اناج ان کیڑوں کے حملے کا نشانہ ہوتا ہے۔

کرم کُش دواؤں کا استعمال

اناج کا ذخیرہ کرنے سے پہلے کمرے یا کوٹھوں کو اچھی طرح صاف کرنا چاہیے۔ بینزین ہیکسا کلورائڈ تقریباً چھ اونس فی سو مربع فٹ کے حساب سے چھڑک دینا چاہیے۔ اس کے بعد ہی گودام میں اناج رکھنا چاہیے۔ بوروں کی قطاریں دیوار سے اور ایک دوسرے سے ڈیڑھ دو فٹ کا فاصلہ دے کر ٹھیک طریقے سے لگانی چاہییں۔ ان قطاروں کے بازوؤں یا بالائی سطح کے رقبے کے ہر ایک سو مربع فٹ میں ۸-۱ [illegible] کے حساب سے پوڈر چھڑکنا چاہیے۔ اس سے کافی حد تک کیڑوں سے [illegible] ہو جاتا ہے، کیوں کہ کیڑے اس پوڈر کے چھونے ہی سے مرجاتے ہیں۔ اگر اناج میں پہلے ہی سے کیڑا لگا ہوا ہو تو جو کیڑے بوروں کے با[ہر] اِدھر گھومتے ہیں، وہ اس پوڈر سے مرجاتے ہیں اور اس طرح ان کی تع[داد] کم ہو جاتی ہے۔ تین چار ہفتے میں ایک بار اسی طرح پوڈر ضرور چھڑکنا چاہیے۔

اس پوڈر سے کیڑوں کی روک تھام پوری طرح نہیں ہوتی کیوں [کہ] کیڑوں پر یہ اثر نہیں ہوتا جیسے کھپرے کے انڈے اور سُرسُریاں پر جو بوروں کے اندر رہتی ہیں۔ ایسی صورت میں گیس والی دوائیں کام میں لانی چاہییں۔ [ا]یتھیلین ڈائی کلورائڈ کاربن ٹیٹرا کلورائڈ سب سے زیادہ مفید ہے۔ ۷۵ حصے کاربن ٹیٹرا کلورائڈ اور ۲۵ حصے ایتھیلین ڈائی کلورائڈ کے مرکب سے یہ دوا تیار ہوتی ہے۔ اس سے گیس ہوا میں گ[ھل] بن جاتی ہے۔ اس گیس سے کیڑے اور ان کے انڈے مرجاتے ہیں اور یہ اناج کو کسی طرح بھی نقصان دہ نہیں ہے۔ دوا کے استعمال سے پہلے اناج کی کوٹھی [میں] ہوا داخل ہونے کے تمام راستے بند کر دینے چاہییں، تاکہ ہوا اس میں داخل نہ ہو۔ ایک ہزار من اناج کے لیے تقریباً بیس سیر دوا کافی ہے۔ یہ اکسیر دوا اناج کے [اوپر] چھڑک دینی چاہیے۔ تین دن کے بعد اناج کیڑوں سے پاک ہو جائے گا۔ اگر اناج فی الحال استعمال نہ کرنا ہو تو کوٹھی ایک یا دو ماہ کے لیے بند رکھی جا سکتی ہے۔ ان میں جہاں اناج بوروں میں رکھا جاتا ہے، اگر چھت پکی ہو تو ایک دروازہ چھوڑ کر سب کھڑکیاں اور دروازے بند کر دیے جائیں اور دروازوں کو مٹی سے بند کر دیا [جائے]۔ کمرے میں تقریباً ۲ سیر فی ہزار مکعب فٹ کے حساب سے یہ دوا بوروں پر چھڑکی جانی چاہیے۔ اس عمل کے فوراً بعد دوا چھڑکنے والے شخص کو باہر آ کر دروازہ بند کر کے اس کے دروازوں کو مٹی سے لیپ دینا چاہیے۔ دروازے کو ۲۴ گھنٹے بعد کھولنا چاہیے۔ اس گیس میں زیادہ دیر رہنے والے کو چکر آنے لگتے ہیں، اس لیے جب [گیس کی] بُو پوری طرح ختم ہو جائے تب کمرے کے اندر جانا چاہیے۔

منویہ پر بھی دباؤ پڑتا ہے جس سے ان اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے۔

مالش

سوال: مالش سے بدن کو کیا فائدہ پہنچتا ہے اور اس کو کس طرح کیا جائے؟ مالش یا کوئی دوسری ورزش کے بعد پینے کیلئے ٹھنڈائی کا کوئی اچھا نسخہ لکھیے۔
(عبدالغنی)

جواب: مالش بدن کے لیے بہت اچھی ورزش ہے، اس کا مفید اثر بدن کے تمام رگ پٹھوں اور باریک خلیات تک پہنچتا ہے، دوران خون تیز ہوجاتا ہے اور ساختوں میں اس کو جذب کرنے اور اس سے غذائیت حاصل کرنے کی استعداد بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجے میں اعضاء طاقتور اور جسم فربہ ہوجاتا ہے۔
مالش عضلات کی رفتار کے مطابق اوپر سے نیچے کی طرف کی جائے، پیٹ کی مالش آنتوں کے وضع قیام کو ملحوظ رکھتے ہوئے کی جائے تو بہتر ہے یعنی ہاتھ پیر پر تیل لگا کر دائیں پیڑو سے اوپر کو اور پھر پسلیوں کے قریب پہنچ کر مالش کی رفتار نیچے کی طرف بائیں پیڑو تک ہونی چاہیے، مالش آہستہ آہستہ نرمی کے ساتھ کی جائے، یہاں تک کہ بدن گرم محسوس ہونے لگے۔
مالش کے بعد دودھ پی لیا جائے یا مغز بادام شیریں مقشر ۱۱ عدد مغز کدو ۶ ماشے، مغز خیارین ۶ ماشے، مغز تربوز ۶ ماشے، مغز تخم خربوزہ ۹ ماشے کو پانی میں پیس چھان کر چینی سے میٹھا کر کے پیا جائے۔

قد کی کوتاہی

سوال: میری عمر ۱۸ - ۱۹ سال ہوچکی ہے، تین سال سے میرا قد نہیں بڑھ رہا ہے، پست ہو گیا ہے، میرے ہم عمر لڑکے کافی قد آور ہیں، جس کی وجہ سے میں احساس کمتری میں مبتلا رہتا ہوں، براہ کرم درازی قد کی کوئی تدبیر بتائیے؟
(عبدالرحمن بمبئی)

جواب: آپ ورزش کیجیے، خوب کھائیے پیجیے، قدرتی استعداد کے مطابق آپ کے قد میں اضافہ ہوجائے گا، لیکن دوسرے ہم عمروں کو دیکھ کر احساس کمتری میں مبتلا ہونا مناسب نہیں، اگر آپ ہر طرح تندرست ہیں تو پست قامتی احساس کمتری کا سبب نہیں ہونی چاہیے، آپ اپنے جسم اور دماغ کو تربیت دیکر دوسروں کے لیے قابل رشک ہو سکتے ہیں۔ شیخ سعدی رحمتہ اللہ علیہ کا یہ قول آپ کی ہمت افزائی کے لیے کافی ہے "کوتاہ خردمند بہ از نادان بلند" (پستہ قد عقلمند دراز قد بے وقوف سے اچھا ہے)

مثانہ کی کمزوری

سوال: مجھے کھانا کھانے کے بعد فوراً پیشاب آتا ہے، اور استنجے کے وقت بھی دیر تک پیشاب کے قطرے نکلتے رہتے ہیں، اس کی کیا وجہ ہے اور اس کو دور کرنے کے لیے کیا علاج کیا جائے؟ (محمد نعمت علی حیدرآباد دکن)

جواب: آپ کا مثانہ کمزور ہے، کھانا کھانے کے بعد معدہ اور آنتوں کا دباؤ مثانہ پر پڑتا ہے اور مثانہ اپنی کمزوری کے باعث موجودہ پیشاب کو خارج کرنے کے لیے مجبور ہوتا ہے، اسی طرح استنجے کے وقت مثانہ تمام پیشاب کو یکدم خارج نہیں کرسکتا اور بعد میں قطرہ قطرہ پیشاب آتا ہے آپ اس شکایت کو دور کرنے کے لیے روزانہ صبح کو قرص خبث الحدید، قرص بیضہ ایک ایک عدد معجون کندر ۶ ماشے میں رکھ کر کھائیے اور کھانا کھانے کے بعد جوارش جالینوس ۶-۶ ماشے کھا لیا کیجیے۔ چائے لسی جیسی چیزوں سے پرہیز کیجیے۔ امید ہے کہ آپ کی یہ شکایت دور ہوجائے گی۔

پیشانی کے بال

سوال: میری پیشانی پر بال اگ گئے ہیں جو بدنما معلوم ہوتے ہیں کیا کوئی ایسی تدبیر ہے جس سے یہ بال دور ہوجائیں اور پیشانی کی خوبصورتی میں بھی خلل نہ آئے۔ (عبدالعلیم حیدرآباد دکن)

جواب: ایسی کوئی تدبیر نہیں ہے جس سے پیشانی کے بال بھی دور ہوجائیں اور اس کی خوبصورتی میں بھی فرق نہ آئے، البتہ پیشانی کی جلد میں جلدی پیوند لگا کر یہ نقص دور کیا جاسکتا ہے لیکن ہندوپاکستان میں یہ ناممکن ہے۔

دل دھڑکتا ہے

سوال: میرا دل بہت تیزی سے دھڑکتا ہے، میں چائے اور سگریٹ بہت پیتا ہوں، ان کی وجہ سے تو ایسا نہیں ہوتا۔ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب: چائے اور سگریٹ نوشی کا اثر دل پر بہت برا ہوتا ہے۔ آپکے دل کی دھڑکن کا سبب یقیناً یہی مضر چیزیں ہیں ان سے پرہیز کیجیے اور مفرح بارد جواہر والی روزانہ کھایا کیجیے۔

دانتوں کا پیلا پن

سوال: میرے دانت پیلے پڑ گئے ہیں، منجن کا ایسا نسخہ مطلوب ہے جس سے دانتوں کی زردی دور ہوجائے۔ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب: آپ یہ منجن بنا کر استعمال کیجیے، امید ہے کہ اس کے استعمال سے دانتوں کا میل صاف ہو کر وہ سفید چمکدار ہوجائیں گے۔
نسخہ منجن: چینی کے برتن کے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے، سمندر جھاگ، سجی، نمک لاہوری ہر ایک ۲ ماشے، جو جلائے ہوئے، اگر جلایا ہوا، بالچھڑ، بادام کے چھلکے جلائے ہوئے۔ حب الآس۔ عاقرقرحا ہر ایک چار ماشے، لونگ، کباب چینی ہر ایک ایک ماشہ، سب کو باریک پیس چھان کر رکھیں، روزانہ صبح کو دانتوں پر مل کر کلی کریں۔

سوال و جواب

سرسام کا علاج

سوال :- عام طور پر حکیم اور وید صاحبان مرض سرسام کے علاج کے لیے دوسری تدبیروں کے علاوہ سر پر مونگ کی ٹکیا بندھواتے ہیں، بعض کھویا اور حلوہ بندھواتے ہیں، بعض مرغ یا کبوتر کا شکم چاک کر کے گرما گرم باندھنے کی ہدایت کرتے ہیں، کیا جدید طبی معلومات کی روشنی میں اس علاج کو صحیح قرار دیا جا سکتا ہے۔ ؟ (انور علی)

جواب :- ابتدائے مرض میں جبکہ مرض شدید ہو یہ علاج قطعاً مناسب نہیں ہے، اس علاج سے مریض سرسام کا شفایاب ہونا تو درکنار اس کے ہلاک ہو جانے کا زبردست خطرہ ہے۔ ایسی حالت میں عرق گلاب اور سرکہ ملا کر برف سے ٹھنڈا کر کے اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر بار بار سر پر رکھنا بہترین تدبیر ہے صرف برف بھی رکھی جا سکتی ہے البتہ مزمن مرض میں جبکہ ہیجانی علامتیں دور ہو چکی ہوں اور تمام تدابیر ناکام ہو چکی ہوں تو ان کو بھی آزمایا جا سکتا ہے

فحش خیالات

سوال :- میرے دماغ میں ہمیشہ فحش گندے خیالات کا ہجوم رہتا ہے، میں ان خیالات سے محفوظ رہنے کی کوشش بھی کرتا ہوں لیکن کامیاب نہیں ہوتا، اگر ممکن ہو تو ان خیالات سے بچنے کی تدبیر بتائیے۔ (س - غ)

جواب :- آپ ان خیالات سے محفوظ رہنے کے لیے اپنی عام صحت کا جائزہ لیجیے اگر اس میں کوئی نقص ہو تو سب سے پہلے اس کو دور کیجیے، غذائیں سادہ اور زود ہضم کھائیے، دیر ہضم و اعلیٰ بادی چیزوں سے پرہیز کیجیے اور صالح بزرگوں کی صحبت میں کچھ وقت گزاریے، خدا کی عبادت کیجیے۔ امید ہے کہ ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ فحش گندے خیالات کے ہجوم سے محفوظ ہو جائیں گے۔

انفلوئنزا

سوال :- اس وقت انفلوئنزا ہندوستان و پاکستان کے متعدد شہروں میں پھیلا ہوا ہے اور ممکن ہے کہ یہ قصبات و دیہات تک بھی پہنچ جائے اور وہی تباہیاں لائے جو ۱۹۱۸ء میں لا چکا ہے، میں اس کے متعلق یہ دریافت کرنا چاہتا ہوں، کیا یہ کوئی نیا مرض ہے؟ اگر نیا مرض نہیں تو طب قدیم میں اس کا نام اور علاج کیا ہے؟ اگر نیا مرض ہے تو ان زمانے میں اس کے پھیلنے کی وجہ کیا ہے؟ (ارشاد احمد)

جواب :- انفلوئنزا اپنی وبائیت کے اعتبار سے ایک نیا مرض ہے یہ کوئی حیرت انگیز بات نہیں ہے، نت نئی ایجادات کی ترقیاں دنیا کے نظام میں ایک تلاطم پیدا کر رہی ہیں، قدرتی مواد کے خفیہ خزانے جو زمین میں مدفون تھے، ان کے انکشاف سے کرۂ زمین کی آب و ہوا بدل رہی ہے اور ساتھ ہی موجودہ تہذیب و تمدن جسم انسان کی طبعی قوت کو کمزور بنا رہی ہے، ایسے حالات میں وباؤں کا پھیلنا اور نئے نئے امراض میں آنا ایک قدرتی امر ہے، آتشک و سوزاک کو لیجیے اگرچہ ان کا وجود قدیم سے مانا جاتا ہے۔ لیکن یہ حقیقت ناقابل انکار ہے کہ زمانۂ قدیم میں یہ اہمیت ہرگز حاصل نہیں جو کہ حاصل ہے، وبائی امراض کا وجود بھی قدیم سے ہے لیکن ان کے حلقۂ سرایت محدود تھے، موجودہ معاشرت نے ان کو غیر محدود بنا کر عالمگیر عذاب کی شکل دے دی، انفلوئنزا ہو یا طاعون ہیضہ وغیرہ وبائی امراض یہ سب آب و ہوا کے فساد سے پھیلتے ہیں اس کے نتیجے میں زہریلی کیفیت پیدا ہو کر انسان کو آفت میں مبتلا کر دیتی ہے جدید محققین اس سمیت کو خاص قسم کے جراثیم سے موسوم کرتے ہیں انفلوئنزا کی علامتیں نزلہ حارہ کی علامتوں سے مطابقت رکھتی ہیں اگر آب و ہوا کی انفرادی اور اجتماعی طور پر اصلاح کی جائے اور حفظ صحت کے اصول پر عمل کیا جائے تو اس مرض کو کامیابی کے ساتھ رد کا جا سکتا ہے عناب، سپستاں جیسی معمولی دوائیں اس کے عوارض کو دور کرتی ہیں۔

سائیکل کی سواری

سوال :- سائیکل کی سواری طبی نقطۂ نظر سے مفید ہے یا مضر؟ اگر مضر ہے تو اس سے کیا نقصانات پہنچتے ہیں؟ (معز)

جواب :- سائیکل کی سواری اعتدال کے ساتھ استعمال کی جائے تو انسان چست و چالاک رہنے کا عادی ہو جاتا ہے۔ بازوؤں اور ٹانگوں کے عضلات قوی ہوتے ہیں، لیکن اس کے کثرت استعمال سے آنتوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ اور سائیکل سوار ہر وقت تصادم سے محفوظ رہنے کی فکر کے دباؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے، اس کے علاوہ نشست گاہ پر دباؤ پڑنے

نقصان رساں ہے اور زیادہ چکنی اور کھٹی غذا جلد بڑھاپا لے آتی ہے۔ شہد کے علاوہ سیال چیزیں، جیسے شربت وغیرہ کھانا مناسب نہیں۔ کھٹے میووں کے ساتھ دودھ، مولی کے ساتھ دہی اور دہی کے ساتھ مرغی کا گوشت ملا کر نہ کھانا چاہیے۔

حکیم بقراط کہتا ہے کہ کھانے سے پہلے تھوڑی سی محنت ضرور ہونی چاہیے، مگر تھکن کی حالت میں کھانا مضر ہے۔ کھانا اتنا کھانا چاہیے کہ پیٹ سے اونچا نہ ہو۔ کھانے کے بعد تھوڑا سا آرام کیجیے۔ جالینوس کہتا ہے کہ کھانے سے پہلے ٹھنڈے یا گرم پانی سے منہ دھو لینا ضرور مفید ہوتا ہے۔ پھر کھانے کے بعد تھوڑی سی مشی (پیدل چلنا)، پھر سر اور گردن کو سہلانا یا بالوں میں کنگھی کرنا بہت مفید ہے۔ مشی کے بعد تھوڑی دیر لیٹ جائیں تو بہتر ہے۔ اس طرح لیٹیں کہ پہلے سیدھے پہلو پر، اس کے بعد بائیں پہلو پر، کیونکہ پہلو بارد ہے۔ وہ تسخین (گرمی دینے) کا محتاج ہے، مگر زیادہ پہلو نہ بدلیں اس سے ریح پیدا ہوتی ہے۔ حکیم بقراط کہتا ہے، کھانے سے پہلے تھوڑی سی حرکت اشتہا پیدا کرتی ہے اور کھانے کے بعد کی حرکت کھانے کو نیچے اتارتی ہے۔ اگر کھانے کے بعد تھوڑی سی نیند لے لیں تو جسم کی منتشر حرارت معدہ کے گرد جمع ہوتی ہے، جس سے کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے، البتہ کھانے سے پہلے کی نیند خشکی پیدا کرتی ہے۔ کھانے پر فوراً پانی پینا بھی ٹھیک نہیں، البتہ پیاس زیادہ ہو تو کچھ پی لینا چاہیے۔ کھانے کے بعد غسل کی تو میں رائے نہیں دوں گا۔ اطبا رکھتے ہیں کہ اس سے جگر میں سدے پیدا ہوتے ہیں۔ جو لوگ رات دیر گئے کھانے کے عادی ہوں، میں انھیں رائے دوں گا کہ مغرب سے کچھ پہلے تھوڑی سی ہلکی غذا کھا لیا کریں تو بہتر ہے۔ کھانے کا بہترین وقت گرما میں ٹھنڈا وقت ہے۔ اس وقت حرارت بھی جسم کی اندرونی گہرائیوں میں پناہ لینے بھی آتی ہے۔ اس سے ہضم اچھا ہوتا ہے۔ اسی لیے مثل ہے، العشاء انفع من الغذاء، رات کا کھانا دوپہر کے کھانے سے بہتر ہے، یعنی زیادہ مفید ہے، ہاں دوپہر کے کھانے سے وہ لوگ فائدہ اٹھاتے ہیں جن کا مزاج محرور ہے اور جن کے معدے میں صفرا جمع رہتا ہے۔ بقراط کہتا ہے کہ جو شخص رات کی غذا کا عادی ہو کر پھر چھوڑ دے تو اس کا پیٹ سوکھ جاتا ہے اور جسم کمزور ہونے لگتا ہے۔ جو شخص دوپہر کی غذا کا عادی ہو کر پھر چھوڑ دے تو بھی اس سے ضرر ہوگا، مگر کوئی سی عادت ہو، نہ اسے اچانک چھوڑو، نہ اچانک اختیار کرو، البتہ دھیرے دھیرے چھوڑ بھی سکتے ہو اور اختیار بھی کر سکتے ہو۔ چنانچہ جو لوگ ایک ہی وقت کا کھانا کھانے کی عادت پیدا کر لیتے ہیں، پھر کبھی دو مرتبہ کھا لیتے ہیں تو پیٹ میں بھاری پن محسوس کرنے لگتے ہیں۔ کبھی ایسا اتفاق ہو کہ معدہ میں بھاری پن محسوس ہونے لگے تو تھوڑی دیر سیدھے پہلو پر لیٹ جاؤ۔ اس سے معدے میں گرمی بڑھے گی اور گرانی دور ہوگی۔ اگر کھٹی ڈکاریں آنے لگیں تو بہتر ہے کہ گرم پانی اور سکنجبین ملا کر پلایا جائے۔ اس سے قے ہو جائے گی۔ اگر گرانی جگر میں محسوس ہو رہی ہے تو صرف سکنجبین چاٹنا مفید ہے۔

بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں کہ ان کے جسم میں حرارت تھوڑی سی ہوتی ہے، اس لیے ان کے جسم میں فضلات بہت جمع ہو جاتے ہیں اور موقع بہ موقع یہ فضول مادے چھوٹی چھوٹی شکایتوں کی صورت میں ظہور کرتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنی خلط کے غلبے کے لحاظ سے ایسی مولد اخلاط چیزوں سے پرہیز کیا کریں۔ مگر عموماً ہم ایسے لوگوں کو سکنجبین یا شہد پینے کا مشورہ دیں گے، بہ نسبت اس کے کہ سرد و گرم دواؤں کے تجربے کریں۔

بعض مفید تجربے

ہم ایک قصہ بیان کرتے ہیں کہ روم و ایران اور ہند کے اطبا ایک جگہ جمع ہوئے۔ ہر شخص نے اپنے اپنے تجربے اور مفید معلومات کا مظاہرہ کیا اور وہ چیز پیش کرنے کا دعویٰ کیا جو انسانی جسم کو زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچا سکتی ہو۔ روم کے حکیم نے کہا میرے تجربے میں گرم پانی بہت مفید چیز ہے۔ حکیم ہندی نے کہا نہیں ہلیلہ سیاہ بہت فائدہ مند ہے۔ حکیم ایران نے کہا کھانے میں اعتدال جسم کے لیے سب سے زیادہ مفید ہے اور یہی بات پسند کی گئی۔

کہتے ہیں کہ جس شخص کے معدے میں ثقل کی شکایت نہیں ہوا کرتی وہ فالج اور وجع مفاصل سے امن میں رہتا ہے۔ اور ایک تجربہ ہے کہ ہر مہینے میں چار دن یا سات دن کوئی شخص روزانہ عمدہ کشمش کھایا کرے اس کو بلغمی امراض نہیں ہوں گے اور اس کا ذہن تیز ہوگا۔ بعض اطبا کا تجربہ ہے کہ موسم سرما میں جو شخص روزانہ صبح تین چمچے شہد کے اور گرما میں تین ٹکڑے ککڑی کے کھا لیا کرے تو اسے سرسام کی شکایت کبھی نہ ہو۔ ایک خیال ہے کہ جو شخص مرزنجوش اکثر سونگھا کرے یا اس کا تیل سر پر ڈالا کرے تو اسے سر کے درد کی شکایت بہت کم ہوگی، نہ

طبِّ یونانی اور اصولِ صحت

حکیم علی بن سہل بن طبری خلیفۂ متوکل عباسی (۲۳۲ — ۲۴۷ھ) کا طبیب خاص گزرا ہے، جو کئی کتابوں کا مصنف بھی ہے۔ ان کی کتاب "فردوس الحکمت" حال ہی میں طبع ہوئی ہے۔ اس کتاب سے خاص خاص باتیں ذیل میں منتخب کرکے لکھی گئی ہیں۔ (مترجم)

جو شخص چاہتا ہے کہ زندگی بھر اس کی صحت اس کا ساتھ دے تو اس کو چاہیے کہ اِن اصولوں پر عمل پیرا رہے۔

سب سے پہلے رات کی نیند سے اس وقت بیدار ہو جب رات کے سات حصّوں میں سے چھ حصّے گزر گئے ہوں۔ اس کے بعد وضو کرکے مسواک کرے، پھر منھ دھولے۔ مسواک کا فائدہ یہ ہے کہ وہ منھ کو صاف کرتی اور بلغم کو گلاتی ہے، زبان اور دانتوں کو جلا دیتی ہے۔ اس سے ہاضمہ بھی درست رہتا ہے۔ اس کے بعد آنکھوں میں سرمہ لگائیے، جس کا فائدہ یہ ہے کہ وہ آنکھوں کی پتلی کو صاف رکھتا ہے اور آنکھ سے میل نکال دیتا ہے۔ ہفتہ میں ایک بار رسوت کا سرمہ آنکھ میں لگانے سے غلیظ رطوبتیں آنکھ سے نکل جاتی ہیں۔ اس کے بعد اگر ہو سکے تو کپڑوں پر کوئی خوشبو لگاؤ یا کوئی خوشبودار پھول سونگھو کہ اس سے دل کی قوت بڑھتی ہے اور ذہنی قوت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد لونگ یا جاوتری یا جوز چباؤ تو بہتر ہے۔ اس کا فائدہ یہ ہے کہ بھوک بڑھتی ہے اور حلق کی بہت سی بیماریوں سے حفاظت ہو جاتی ہے، لیکن جس کو سِل یا پھیپھڑوں کی کوئی اور شکایت ہو تو میں اسے ان چیزوں کے چبانے کی رائے نہ دوں گا۔ نشہ کی حالت میں بھی ان سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کے بعد حوائج ضروری سے فارغ ہو جاؤ۔ اگر ہو سکے تو روزانہ کسی بزرگ سے ضرور ملا کرو، بشرطیکہ وہ صاحب عفت و دین دار ہوں۔ پھر کوئی سی ریاضت کرلو۔ کچھ دوڑو۔ پیدل چلنا بھی اچھی ریاضت ہے۔

ریاضت

ریاضت کے فائدے بہت ہیں۔ یہ ریح کو توڑتی، بدن کو چست کرتی، رطوبتوں کو گھٹاتی، معدہ کی حرارت کو بڑھاتی اور جوڑوں کو مضبوط کرتی ہے، مگر ریاضت بچوں کی الگ ہے، جوانوں کی اور بڈھوں کی الگ ہے۔ بڈھوں کو جن کو تخمہ کی شکایت اکثر ہوتی ہے، میں ریاضتِ شاقہ کا مشورہ نہ دوں گا۔ ریاضت معتدل ہونی چاہیے۔ ریاضت کی زیادتی سِل، سہر اور دوسرے امراض کا سبب ہو جاتی ہے۔ ریاضت کے بعد جسم پر تیل ملنا مفید ہوتا ہے۔ اس سے بڑھاپا دیر میں آتا ہے اور تکان دور ہو جاتی ہے۔ نیند اچھی آتی ہے اور جلد نرم ہوتی ہے۔ سب سے بہتر مالش سر کی ہے، پھر ہر دو پاؤں کے تلووں کی اور پھر کانوں کی۔ سر پر تیل ملنے سے بال مضبوط ہوتے ہیں اور جلد سفید ہونے نہیں پاتے۔ حواس بھی تیز رہتے ہیں۔ تلووں کی مالش سے نیند اچھی آتی ہے اور باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر میں بلغمی مزاج والوں کو یا جن کا ہاضمہ اکثر ٹھیک نہیں رہا کرتا مالش کی اجازت نہیں دوں گا۔ کوئی مسہل پینے یا کوئی قے آور دوا کھانے کے بعد مالش نہیں ہونی چاہیے۔ مالش کے بعد اگر موسم گرما ہے تو ٹھنڈے پانی سے، سرما ہے تو گرم پانی سے غسل کرنا چاہیے۔ اس کا فائدہ بہت ہے۔ یہ معدہ، دل، باہ اور دوسری قوتوں میں اضافہ کرتا ہے لیکن جس کو رمد یا زکام یا نفخ کی شکایت ہو، میں اسے غسل کی رائے نہ دوں گا۔ غسل کرتے وقت ضرور کوئی کپڑا ستر عورت کرنے والا ہونا چاہیے یہ ایک قسم کا اخلاقی فریضہ ہے اور پھر اپنے شرم کی بات ہے۔ اس کے بعد حمام سے نکل کر کپڑے پہن لو۔ اگر پہلے عطر نہیں لگایا ہے تو اب لگا لو۔

غذا

اس کے بعد کھاؤ۔ کھانے میں خیال رکھو کہ غذا زیادہ خشک بھی نہیں ہونی چاہیے، کیوں کہ سوکھی غذا معدہ میں خشکی پیدا کرتی ہے اور زیادہ چکنی غذا کسل اور بلادت پیدا کرتی ہے۔ زیادہ ٹھنڈی غذا بھی کسل اور گرانی کا موجب ہوتی ہے، زیادہ نمکین غذا بینائی کیلیے

اتر تا بھی ہے، چھینتا اور چلاتا بھی ہے، جالینوس لکھتا ہے کہ ایشیائے کوچک کے ایک شہر میں وبا آگئی تھی جس نے بستی کے تقریباً سارے لوگوں کو لقمۂ اجل بنا ڈالا۔ صرف وہی لوگ بچے جو سیر و شکار کے عادی تھے، کیونکہ ایسے لوگوں کے جسم میں مواد فضول کم ہونے کی وجہ سے وبائی امراض سے بھی کم اثر پذیر ہوتے ہیں۔

مگر ورزش میں ہمیشہ اعتدال کا خیال رکھنا چاہیے۔ اگر حد سے بڑھ جائے تو مواد فضول کو یا تو نیچے سے اوپر چڑھا دیتا ہے یا اس میں ہیجان برپا کر دیتا ہے۔ اسی وجہ سے اکثر ابتدا میں قشعریرہ معلوم ہوتا ہے، پھر جسم پھوڑے پھنسی میں مبتلا ہوتا ہے۔ اسی طرح کھانا کھانے کے بعد ہی جو لوگ ورزش کرتے ہیں ان کا معدہ بھاری رہتا ہے یا فساد جگر کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ آنکھ کی ورزش یہ ہے کہ آنکھ کو نیچے اوپر، سیدھے بائیں جلد جلد گھمایا جائے۔ سبزہ کی طرف نگاہ کرنے سے بھی آنکھ کی روشنی بڑھتی ہے۔ جو چیزیں کہ بصارت کو کم کرتی یا اسے نقصان پہنچاتی ہیں یہ ہیں: آگ کی طرف نگاہ کرنا۔ سفید اور چمکتی ہوئی چیزیں کو دیکھا کرنا۔ اور دانتوں کو جو چیزیں کہ نقصان پہنچاتی ہیں وہ یہ ہیں: میٹھی اور کھٹی چیزوں کا زیادہ استعمال یا زیادہ گرم یا زیادہ سرد بالفصل چیزیں دانتوں کو لگنے دینا۔

(مترجم: سید احمد حسن نقوی حیدرآباد دکن)

اس کی آنکھ میں موتیا بند اترے گا۔ جو چاہتا ہے کہ چوتھیہ بخار سے ہمیشہ محفوظ رہے تو وہ ہینگ کھایا کرے۔

موسمی تدابیر

موسموں میں ربیع (بہار) کا موسم معتدل سمجھا جاتا ہے اور انسان کے خون کا مزاج بھی معتدل ہے، اس لیے اس موسم میں معتدل غذا استعمال کرنا اور دوسرے معتدل کاموں میں مصروف رہنا چاہیے۔ معتدل غذاؤں میں پرندوں کا گوشت ہے، نیم برشت انڈا ہے، بکری کا دودھ ہے۔ اس موسم میں کھانے سے پہلے سیب کھانا بہت مفید ہے، سیب میں کسی قدر تلخی ہو تو بہتر ہے۔ تلخ سیب تو معدے کو اچھی خاصی دباغت دیتا ہے۔ اس موسم میں اکثر پھول سونگھا کیجیے، جو نکلتے بھی بہت ہیں۔ غسل کرتے وقت سر کو بھوسے کے جوش دیے ہوئے پانی سے دھونا بہت مفید ہوتا ہے۔ موسم گرما میں امتلا (پُرخوری) سے بچنا چاہیے اور سرد چیزیں غذا میں رکھنی چاہییں، جیسے سرکہ میں پکا ہوا گوشت یا چوزے۔ آش جو یا ماءالجبن کے ساتھ یا آلو بخارہ کا جوشاندہ اکثر استعمال کرو اور ٹھنڈی ترکاریاں اور پھل بھی کھایا کرو۔ لیکن جس کو یہ سب میسر نہ ہو وہ ککڑی یا خرفے کا ساگ کھایا کرے یا صرف سرکہ اور روٹی استعمال کرے دودھ زیادہ پینے سے پرہیز کرے۔ سر پر بنفشہ یا نیلوفر کا تیل ڈالا کریں تو بہتر ہے۔ اس موسم میں مصالحوں وغیرہ سے تو پرہیز چاہیے کیونکہ وہ گرم ہوتے ہیں۔ ٹھنڈے پانی میں اگر تیرنا میسر ہو تو بڑا خوشگوار بھی ہے اور مفید بھی، مگر یہ کھانا ہضم ہونے کے بعد ہونا چاہیے ورنہ عفونت ہو کر بخار پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔

خزاں کے موسم میں سردی سے پرہیز کیجیے۔ نیم برشت انڈے اور شکر سے بنے ہوئے حلوے اس میں مفید ہیں۔ اسی طرح میٹھا انگور، خشک انجیر اور کشمش وغیرہ بھی فائدہ مند ہیں۔ اس میں جلاب بھی لے سکتے ہیں۔ جلاب افتیمون، گل ارمنی یا غاریقون کا ہو تو اچھا ہے۔

بقراط کہتا ہے کہ خزاں اور جاڑے کے موسم میں بطن حار رہتا ہے اور نیند اس میں زیادہ آتی ہے۔ کھانا بھی ان موسموں میں گرمی و بہار کی نسبت ذرا زیادہ کھا سکتے ہیں۔ اس موسم میں اکثر عود ہندی یا عود بخور جلایا کرو اور ایسے مکانوں میں رہا کرو جن کا منہ مشرق کی طرف ہو اور گرما کا مکان شمال رویہ ہونا چاہیے۔

کون سی چیزیں مسمن و مہزل یا محرک ہیں؟

مسمن بدن یعنی جسم کو موٹا کرنے والی غذاؤں اور تدبیروں میں سے بعض یہ ہیں: ہلکی ہلکی ورزش یا چلنا پھرنا، پھر نرم بستر پر سونا، جنسی مشاغل میں کم حصہ لینا، شیریں پانی سے حمام کرنا اور کھانے کے بعد سونا اور ہر چیز جو بدن کو تر اور چکنا کرتی ہے جیسے چرب غذائیں اگری دار میوے وغیرہ، خوشی، راحت و بے فکری سے وقت گزارنا، گانے بجانے سے رغبت۔

جسم کو دبلا کرنے والی چیزیں یہ ہیں، سخت محنت و ریاضت کھانے سے پہلے کی نیند، لہسن اور نمک کا زیادہ استعمال، کھاری پانی سے غسل، راتوں کو کم سونا فکر و رنج و غم وغیرہ۔

جسم کو موٹا کرنے کے لیے، اس پر تیل کی مالش بھی بہت مفید سمجھی جاتی ہے، اگر تیل میں تھوڑا سا موم ملا لیا جائے تو اور بہتر ہے۔ روزانہ نہ ہو سکے تو دوسرے، تیسرے دن مالش کر سکتے ہو۔ جالینوس کہتا ہے کہ میں نے ایک جوان کا اس طریقہ سے علاج کیا بہت جلد اس کو فائدہ ہو گیا۔ اس کے علاوہ فراغت قلبی، آرام و آسائش اور اچھی غذا بھی اس کے لیے ضروری ہے۔ دُبلے لوگ گرم پانی سے نہایا کریں۔ ٹھنڈا ان کو مفید نہیں ہوتا۔ اگر درد سر کی شکایت ہوا کرتی ہو تو سر پر گلاب یا صندل یا کافور کا پانی ملنا چاہیے، یا میٹھے انار کا رس پینا چاہیے۔

مفید ورزشیں

ریاضتیں یا ورزشیں بہت سی ہیں، ان میں سے ایک مشی یعنی پیدل چلنا ہے۔ حرارت کو بڑھاتی ہے، کھانا ہضم کرتی ہے۔ گھوڑے کی سواری بھی بہترین ورزش، اونچی آواز سے کتاب پڑھنا یا گانا بھی حلق کی ایک عمدہ ورزش ہے، اس سے سینہ کا بھی تنقیہ ہوتا ہے۔ پتھر اٹھانے کی ورزش سے دونوں ہاتھ اور پیٹھ مضبوط ہوتے ہیں۔ کشتی لڑنا اور ایک دوسرے کو پچھاڑنے کی بھی اچھی ورزش ہے۔ اس سے جسم سخت ہوتا ہے اور فضول مواد خشک ہو کر نکل جاتے ہیں اور بھوک بھی اچھی لگتی ہے۔ کودنے اور دوڑنے کی بھی ایک ورزش ہے۔ شکار کی ورزش تو سب ورزشوں کی جامع ورزش ہے۔ اس میں سب باتیں موجود ہیں۔ اس میں آدمی دوڑتا بھی ہے چلتا بھی پہاڑ پر چڑھ

نے دباؤ اور تناؤ کے متعلق اپنی تحقیقات کے نتیجے پبلک میں پیش کیے ہیں۔ ماہرین دن دونی افزائیات ہزاروں مضمون ہر سال اس مسئلے پر لکھ رہے ہیں اور جیسا کہ برٹش میڈیکل جرنل نے لکھا ہے کہ سوائے دباؤ اور تناؤ کے شاید ہی کوئی نظریہ ایسا ہو جس کے متعلق اتنے شوق کے ساتھ لوگ تحقیقات میں مصروف ہوتے چلے جاتے ہیں۔

ناموزوں اور نادرست دماغی حالت ہماری جسمانی ساخت کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ میٹروپولیٹن انشورنس کمپنی نے جو شمار و اعداد شائع کیے ہیں ان سے معلوم ہوتا ہے کہ جو لوگ کمپنی سے طبی امداد طلب کرتے ہیں ان میں پچاس فیصدی ایسے ہوتے ہیں جو تفکرات اور اضطراب اور خوف کی وجہ سے پیدا ہونے والے عارضوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہم جس طرح سوچتے ہیں اس کا اثر ہمارے احساسات پر پڑتا ہے، ہم اپنی تکلیفوں کا ترجمہ اپنے ذہن کی زبان سے اپنے جسم کی زبان میں کر دیتے ہیں۔

غم یا خوشی، امید یا خوف جس چیز کا بھی اثر ہم اپنے ذہن پر پڑنے دیتے ہیں وہ ہمارے حال کو ضرور متاثر کرتا ہے۔ مالی پریشانیاں فرض منصبی کی یکسانیت اور بے رنگی، دفتر میں کام کا حد سے زیادہ زور، گھر داری کی الجھنیں یہ سب چیزیں اور ان کے سوا اور بہت سی چیزیں جسم میں خود کو خون کے زیادہ دباؤ، ہاضمہ کے عارضوں یا جلدی بیماریوں اور بعض الرجیوں کی شکل میں ظاہر کرتی ہیں۔

جب ناسازی طبع کا احساس ہو تو پہلا کام یہ کرنا چاہیے کہ کسی معالج سے پورے طور پر اپنا معائنہ کراؤ۔ وہ امتحان کر کے اور سوالات کے ذریعہ یہ معلوم کرے گا کہ کوئی عضویاتی نقص نہیں ہے اور یہ بھی معلوم کرے گا کہ جو شکایت تمہیں ہے وہ کہاں تک جذباتی عناصر پر مبنی ہے، غرض مکمل علاج کے لیے تشخیص کو زبردست اہمیت حاصل ہے۔

یہ بات نہیں ہے کہ تمام جذبات کا محض برا ہی اثر پڑتا ہے مسرت بخش جذبات تن درستی کے لیے مفید ہیں، ایک تقویت بخش اور جانفزا جذبہ قوت کے لیے ذخیروں کا منہ کھول دیتا ہے اور تھکن اور سستی دور کرتا ہے۔ یہ کسی مشغلہ کے لیے جوش، جدوجہد کے لیے مسرت، کام کے لیے انتہائی دلچسپی پیدا کرتا ہے اور ولولہ میں از سر نو جان ڈال دیتا ہے۔

جدید ایجادات اور انسانی مشقت کو اپنے سر لینے والی مشینوں نے بہت کافی جسمانی محنت سے نجات دلا دی ہے لیکن اسی کے ساتھ یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ ان مشینوں نے انسان کے اعصابی تناؤ میں اضافہ کر دیا ہے، مشینوں نے ہماری زندگی میں تیز رفتاری پیدا کر دی ہے۔ ڈاکٹر جے۔ بی کرک پیٹرک جو میکگل یونیورسٹی میں جسمانی ورزش کے ڈائرکٹر ہیں فرماتے ہیں "ہم ہمیشہ بھاگا بھاگ میں عین اس وقت ریل پر پہنچتے ہیں جب گاڑی چھوٹنے والی ہوتی ہے۔ کھانا اس قدر جلدی میں کھاتے ہیں کہ ثابت ثابت نوالے نگل جاتے ہیں اور دو چار مرتبہ چبانے کی بھی نوبت نہیں آتی۔ جب ہم کسی بس پر یا ٹریم میں چڑھنے کی کوشش کرتے ہیں اور بھیڑ کی وجہ سے چڑھ نہیں پاتے تو ہم دانت پیستے رہ جاتے ہیں اور ہمارا پارہ چڑھ جاتا ہے۔ غرض اس دیوانہ وار کش مکش اور کھینچا تانی میں ہم زندگی کی ساری کیفیتیں غارت کر بیٹھتے ہیں۔

آج کل کی زندگی کی اس برانگیختگی اور کشاکش میں ہمارے اوسان درست نہیں رہتے اور جو کھنچاؤ اور تناؤ ہمارے اندر پیدا ہو جاتا ہے اسے لیکر ہم گھر آتے ہیں اور اگر ہم نے خاص طور پر آرام و استراحت کا انتظام نہیں کیا ہے تو پھر ہم وہاں بھی مضطرب اور بے چین رہتے ہیں اور راتیں جاگ جاگ کر گزارتے ہیں۔ ایک برا نتیجہ اس شتاب کارانہ زندگی کا یہ ہوتا ہے کہ ہم صحیح طریقے پر اپنے مسائل حل نہیں کر سکتے، ہم اپنے الجھے ہوئے خیالات کو غیر مبہم الفاظ کا لباس پہنا کر مطمئن ہو جاتے ہیں اور حقیقتوں سے گریز کرنے لگتے ہیں اور ہماری مشکلات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

خوف مفید ہوتا ہے اگر وہ خطرے کی گھنٹی کا کام دے اور سر پر منڈلاتے ہوئے خطرے سے متنبہ کر دے، لیکن ہم میں سے بعض ایسے ہیں جو ہر وقت افسردہ خاطر رہتے ہیں اور منہ لٹکائے فکروں میں لدے پھندے پھرتے ہیں، اس قسم کی پریشانی ہمیں

زندگی کی کش مکش کا اثر صحت پر

تہذیب کے موجودہ دور میں ہماری اعصابی قوتوں کو جتنے مطالبات سے دوچار ہونا پڑتا ہے اتنا اب سے پہلے انسان کو کبھی دوچار ہونا نہیں پڑا۔ یہ کیفیت آج کل زندگی کے ہر شعبے کی ہے اور کوئی اس سے محفوظ نہیں ہے۔

مثلاً کسان ہے جس کے متعلق مشہور ہے کہ اس سے زیادہ سکون و اطمینان کی زندگی کسی کی نہیں ہوتی، لیکن ہمارے زمانے کے کسان کو جتنے معاشی، سماجی اور سیاسی مسائل سے واسطہ پڑ رہا ہے اس کے دادا کو اس کی ہوا بھی نہیں لگی تھی۔ یہی حال ڈاکٹروں اور وکیلوں کا ہے۔ اپنے فرائض کی بجا آوری میں جس قسم کے مسائل انھیں حل کرنے پڑتے ہیں اور جس قسم کی الجھنوں سے انھیں واسطہ پڑتا ہے۔ پرانے زمانے کے ڈاکٹر اور وکیل ان سے بالکل واقف نہ تھے۔ ماسٹروں کی پریشانیاں ان سے بھی زیادہ ہیں۔ ایک ایک ماسٹر کو لڑکوں کی جتنی کثیر تعداد کو آج قابو میں رکھنا پڑتا ہے اور اسے ضبط و نظم قائم رکھنے میں جس قسم کی دشواریاں پڑتی ہیں اب سے پہلے کے ماسٹر نے وہ خواب میں بھی نہ دیکھی ہوں گی۔ بنکوں کے منتظم، ٹائپسٹ، فیکٹریوں میں کام کرنے والے، غرض قریب قریب ہر شخص ایسے حالات میں اپنے فرائض انجام دے رہا ہے جس سے اس پر انتہائی دماغی اور جسمانی دباؤ پڑ رہا ہے۔

یہ کیفیت ہمارے اردگرد اور آس پاس کے حالات تک ہی محدود نہیں ہے، آج کل دنیا بھر کی خبریں قریب قریب ہر شخص تک پہنچتی رہتی ہیں۔ ایک ریڈیو ہی کو لیجیے، صبح ناشتہ کے وقت سے لے کر رات کو سوتے وقت تک جو خبریں سنائی جاتی ہیں ان میں عالمی مسائل کی پیچیدگیوں کا ذکر کچھ اس انداز سے ہوتا ہے کہ ان کا اثر ہمارے اعصاب پر پڑتا ہے اور ہر گھڑی کسی نئی مصیبت کا انتظار کرتے رہتے ہیں۔

اس صورت حال کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لیے ہمیں بطور حفظ ماتقدم کچھ نہ کچھ کرنا ضروری ہے ورنہ پھر معالجوں کے مطب اور اسپتالوں کے بستر کے سوا اور ہمارا ٹھکانہ کہاں ہوگا۔

تن درست رہنے کے لیے محض جسمانی ورزش ہی سے کام نہیں چلتا، دل و دماغ کو بھی صحت ور اور پرسکون رکھنے کی ضرورت ہے اور اس کے لیے زندگی کی کش مکش کے دباؤ اور شدت کو کم یا ہلکا کرنا بہت ضروری ہے۔

ڈاکٹر ہینس سیلی نے جو مانٹریل یونیورسٹی میں شعبۂ طب کے ڈائرکٹر ہیں، زندگی کی کشمکش کے دباؤ اور شدت کا ایک تصور پیش کیا ہے جس کے متعلق یہ کہا جا رہا ہے کہ "حیاتیات اور طب کی دنیا میں پاسچر کے وقت سے اس وقت تک کسی ایک شخص نے اتنی اہم خدمت انجام نہیں دی۔

ڈاکٹر موصوف کا خیال ہے ہر مریض، ہر حادثہ اور ہر پریشانی سے ایک قسم کا دباؤ اور تناؤ پیدا ہوتا ہے، یہ دباؤ اور تناؤ جسم کو خبردار کر دیتا ہے اور وہ اپنے بچاؤ کی کوشش کرنے لگتا ہے۔ دروں افرازی غدودوں میں سے ہارمون نکلنے لگتے ہیں، دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اور جگر گلیکوجن زیادہ مہیا کرنے لگتا ہے، خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور بہت سے اندرونی اعضا کی سرگرمیاں معطل ہو جاتی ہیں تاکہ ان کی قوت بیرونی عضلوں کی طرف منتقل ہو سکے۔ غرض ہم بھی اپنے اجداد کی طرح اسی طرح تناؤ پیدا کر لیتے ہیں جیسے وہ بھاگ جانے یا لڑنے کے لیے تناؤ پیدا کر لیتے تھے۔

کسی کارخانہ یا دفتر میں جب ایک اکاؤنٹنٹ مہینے کے آخر میں رقموں پر سرخ نشانات لگا کر پیش کرتا اور انھیں دیکھ کر جو دھچکا لگتا ہے اور جسمانی افسردگی پیدا ہوتی ہے اس کی نوعیت وہی ہے جو صدیوں پہلے ایک جنگلی جانور کو شکار کی تلاش میں پھرتے ہوئے دیکھ کر اس کے آبا و اجداد کی ہوتی تھی۔ جب دباؤ اور تناؤ زیادہ عرصے تک جاری رہتا ہے یا بار بار رونما ہوتا ہے یا حد سے زیادہ ہوتا ہے تو ہمارا دماغی نظام ٹوٹ جاتا ہے۔ جو لوگ دباؤ اور تناؤ کے متعلق تحقیقات میں مصروف ہیں وہ اسے محض وہم نہیں سمجھتے۔ یہ مسئلہ کافی پیچیدہ اور الجھا ہوا ہے اور چند صفحات کے ایک مقالے میں اس پر پوری پوری بحث نہیں کی جا سکتی۔ جب سے ڈاکٹر

یہ بات یقینی ہے کہ کام کرنے کے لیے اگر اچھے حالات اور
اچھا ماحول میسر ہو تو اس کا کارکنوں کی جسمانی اور دماغی صحت
پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ ایک دفتر میں صرف ۲۵ فی صدی شور و
غل کم کر دینے سے قوت کارکردگی میں اضافہ ہوا غلطیاں کم
سرزد ہوئیں اور غیر حاضری کا اوسط کم ہو گیا۔ کام کرنے کے
کرے اگر ہوادار ہوں اور آکسیجن اچھی مقدار میں ملتا رہے
اور کرے روشن بھی ہوں تو کام کی خوبی اور مقدار میں اضافہ
ہو جاتا ہے۔

ممکن ہے کچھ لوگوں کو اپنا مشغلہ بدلنے کی ضرورت
پڑے لیکن زیادہ تر پہلو بدل کر بیٹھنے سے بھی فائدہ پہنچے گا۔
اگر جسم کے ایک حصے پر تناؤ اور دباؤ محسوس ہو رہا ہے تو جسم
ے دوسرے حصے پر بوجھ منتقل کر دینے سے تسکین ہوگی، جیسے
جھ لے جاتے ہوئے ایک ہاتھ دکھ جاتا ہے تو دوسرے ہاتھ
بن لے لیتے ہیں۔ تھوڑے تھوڑے وقفوں کے بعد دفتر میں یا
ر میں ادھر ادھر ٹہل لینا جسمانی و دماغی تھکن کو دور کرتا ہے۔
ہولا کرسی کا مقصد بھی یہی ہے۔

بعض لوگوں کی کامیابی بھی ان کے لیے وبال جان ہو
تی ہے، وہ اپنی برتری اور امتیاز سے مطمئن نہیں رہتے،
لہ مزید کامیابیاں حاصل کرنے کے لیے اور زیادہ سرگرمی سے
م لینے لگتے ہیں اور اتنی محنت کرتے ہیں جو ان کے بس سے باہر
تی ہے۔ اس کا اثر ان کے اعصاب اور دماغ پر بہت برا پڑتا
، یہ لوگ اچھی طرح جانتے ہیں کہ جو کام سکون واطمینان
ر اپنی استعداد کے حدود میں رہ کر انجام دیا جاتا وہ ہمیشہ
دہ بہتر طریقہ پر انجام پاتا ہے۔

آرام واستراحت جسمانی اور دماغی تن درستی کے لیے
ت ضروری ہے۔ اگر تھوڑی سی تھکن ہونے اور معمولی سا تناؤ
دباؤ پیدا ہونے کے بعد ہی ہم تھوڑا سا آرام کر لیں تو یہ چیزیں
ت اختیار کر کے ہماری تندرستی کو خطرے میں نہ ڈال سکیں
لیکن آرام واستراحت کے بھی پہلو ہیں اور حدود ہیں۔ ڈاکٹر
نے اپنی کتاب میں متنبہ کیا ہے کہ ایک بہت ہی مشغول
ا کو یہ بھی نہ کرنا چاہیے کہ وہ اک دم کام چھوڑ کر اور بے مشغلہ
ہو کر آرام کرنے لگے۔ کسی نہ کسی کام میں لگا رہنا ہی ایسے آدمی
کا آرام ہے۔ کام کی نوعیت بدل دینے سے کام کا دباؤ کم ہو جاتا ہے
ہر شخص اس امر کا اندازہ خود کر سکتا ہے کہ اس کو کس طرح
آرام حاصل ہوگا، جیسے نیند کے متعلق لوگوں کی ضرورتیں مختلف
ہوتی ہیں، بالکل اسی طرح آرام کی ضرورتیں بھی مختلف ہوتی ہیں
نیند کا حال یہ ہے کہ گھنٹہ دو گھنٹے سے لے کر بارہ گھنٹے تک نیند
کی ضرورت ہو سکتی ہے، ہمیں اپنے تمام فکروں کو اپنی خواب گاہ
کے دروازے کے باہر ہی چھوڑ دینا چاہیے۔ رات کو سونے سے پہلے
کبھی بینک کی کتاب نہ دیکھنی چاہیے، سیاسی گفتگو نہ کرنی چاہیے۔
اور غصہ اور پریشانی کو پاس نہ پھٹکنے دینا چاہیے، یہاں تک کہ
نیند کے ذریعہ خود اپنی ذات سے بھی دور ہٹ جانا چاہیے۔

کام اور نیند ان دونوں کے بیچ میں تفریحی مشغلے بھی غور
طلب ہیں۔ بعض لوگ "ہابی" یا تفریحی مشغلے کا نام سن کر ہنس پڑتے
ہیں گویا وہ کوئی بالکل فضول اور بے کار چیز ہے، لیکن جب "ہابی"
کوئی ایسا مشغلہ ہو جس میں اپنے فرائض منصبی کے بعد ہم انتہائی
دلچسپی لیتے ہوں تو ہماری دماغی اور جسمانی صحت کے لیے اسے بہت
اہمیت حاصل ہو جاتی ہے۔

فرصت کے اوقات کا عقل اور سمجھ کے ساتھ استعمال
ہماری پیچ در پیچ تہذیب کے قائم رہنے کا ایک ذریعہ ہو سکتا ہے
کھیل، تفریح، قہقہے تن درستی کے خاص مددگار اور کارگزار
ہیں، ان سے ہاضمہ درست ہوتا ہے۔ اعصاب کو سکون
ملتا ہے، دوران خون میں تیزی پیدا ہوتی ہے۔ دل کو قوت
پہنچتی ہے اور بوڑھوں کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ ہم بوڑھے ہیں۔
ہمارا خالی وقت ہی وہ وقت ہوتا ہے جب ہم اپنے اعضاء کو
پھیلاتے اور تھکن دور کرتے ہیں اور ہنستے ہیں اور ہشاش بشاش
رہتے ہیں۔

ولیم جونس نے اپنے ایک لکچر میں کہا تھا "ارادی طور پر
خوش وخرم رہنے کا طریقہ یہ ہے کہ بیٹھو تو یہ ظاہر کرو کہ تم خوش ہو
ادھر ادھر دیکھو تو اس طرح جیسے خوش وخرم آدمی دیکھتے ہیں،
اور جب کچھ کام کرو یا کسی سے گفتگو کرو تب بھی اس طرح جیسے
تم بہت خوش ہو۔

آرام واستراحت سے محروم رہتی ہے اور ہم بے چین اور کشاکش کی حالت میں رہتے ہیں۔

زندگی کا ایک بڑا صحت بخش وصف یہ ہے کہ مایوسی، محرومی اور ناکامی کا مقابلہ خوش اسلوبی اور ہمت سے کیا جائے، ناکامی کے موقع پر غصہ میں بھڑک بھڑک پڑنا بہت ہی نکما اور ناقص قسم کا ردّعمل ہے کیوں کہ یہ فعل کسی درد کی دوا نہیں ہے۔ نہ یہ اس چیز کا قائم مقام بن سکتا ہے جو ہاتھ سے نکل گئی ہے۔ اس کا جو کچھ اثر ہوتا ہے وہ یہ ہے کہ اس کی زد جسم پر پڑتی ہے غضبناک آدمی اپنے غصہ سے اپنی شان کو گھٹا دیتا ہے۔ یہی کافی بری بات ہے مگر اس کے علاوہ اپنا ہاضمہ بھی خراب کر لیتا ہے اپنے دورانِ خون پر برا اثر ڈالتا ہے اور اپنے جسم کے دفاعی نظام پر غیر واجب دباؤ ڈالتا ہے۔

کچھ لوگ اس سے بھی زیادہ عجیب حرکت کرتے ہیں، کسی ناکامی اور محرومی کے بعد پریشان اور غمگین ہونے کے بجائے وہ ایک قسم کی پیش بندی سے کام لیتے اور پہلے سے فرض کر لیتے ہیں کہ ہمیں ناکامی ہوگی اور اس مستقبل کی فرضی ناکامی کے لیے آج ہی پریشان ہونا شروع کر دیتے ہیں۔ ڈین انگ کہتے ہیں کہ "اس قسم کی پیشگی پریشانی فرضی ناکامی پر ایسے سود کی ادائیگی ہے جو ابھی واجب نہیں ہوا ہے"۔ یہ پریشانی اور غمگینی بقول مسز الزبتھ براؤننگ کے "ایسی ہے جب ہم کسی پہاڑ کے سامنے پر چل رہے ہوں اور اس طرح ہانپ رہے ہوں جیسے واقعی پہاڑ پر چڑھ رہے ہوں"۔

مشہور کتاب "سائکوسومیٹک میڈیسن" (طب جان و جسم) میں پریشانی سے پیدا ہونے والے امراض کا ذکر تفصیل کے ساتھ دیا ہوا ہے۔ مزمن پریشانی اور بے چینی سے ضعف معدہ، معدہ کا ناصور، شدید زکام، گٹھیا، دمہ اور متعدد دوسری بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ سب سے زیادہ عام عارضہ کسی نہ کسی قسم کی تھکن ہے۔ تھکن میں ڈرامائی انداز کی کوئی چیز نہیں ہوتی۔ وہ آہستہ آہستہ رینگ کر زہر کی طرح سارے جسم میں پھیل جاتی ہے۔ ہم کسی معالج سے مشورہ کرتے ہیں تو وہ ہمیں بتاتا ہے کہ ٹی۔ بی کی کوئی علامت نہیں ہے، دل اچھی حالت میں ہے۔ بظاہر کوئی مرض بھی معلوم نہیں ہوتا، ہمارے جسم کی مشین میں کوئی خامی رونما نہیں ہوئی لیکن پھر بھی طبیعت مضمحل ہے۔

طبیعت کے اچاٹ ہونے سے ایک قسم کا تناؤ اور د[illegible] پیدا ہوتا ہے جس سے تھکن کا احساس ہونے لگتا ہے۔ میز پر [illegible] ہر روز دیر تک کام کرتے رہنے سے پٹھوں میں کھچاؤ پیدا ہو[illegible] ہے جو سخت جسمانی محنت سے کہیں زیادہ ہمارے جسم کو تھکا[illegible] ہے۔ ایک دفعہ شرلاک ہومس نے ڈاکٹر واٹسن سے کہا تھا، "[illegible] کرنے سے مجھے کبھی تھکن نہیں ہوتی، لیکن سستی اور کاہلی ا[illegible] مجھے بُری طرح تھکا دیتی ہے!

بہت دیر تک باتیں کرتے رہنے سے بھی تھکن ہو جا[illegible] اور بیکار گفتگو میں قوت زائل ہوتی ہے۔ بعض لوگ تو وا[illegible] کی طرح باتیں کرنے اور بولتے رہنے پر گویا زندگی بسر کرتے [illegible] لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہم میں سے اکثر اگر دن کا کچھ حصہ با[illegible] خاموش رہ کر گزاریں تو ہمارے جسم اور ہمارے دماغ دونوں [illegible] مفید ہوگا۔

اب سوال یہ ہے کہ اگر کوئی شخص کھنچاؤ اور تناؤ [illegible] محسوس کرے اور اُسے تھکن معلوم ہو اور طبیعت مضمحل ر[illegible] تو وہ اس حالت سے خود کو محفوظ رکھنے کے لیے کیا کرے [illegible] بات تو وہی ہے جس کا ذکر اوپر ہوا کہ کسی معالج سے اپنا پو[illegible] طور پر معائنہ کرائے۔ آجکل معالج صرف عضویاتی امراض [illegible] نہیں، بلکہ وہ مرضی کیفیت کے اسباب کی تفتیش کرتے و[illegible] سماجی اور ذاتی عناصر کا بھی مطالعہ کرتے ہیں۔

"خود علاجی" بھی خطرات سے خالی نہیں ہے۔ امریکن [illegible] کونسل کے ایک حالیہ جلسے میں مسکّن دواؤں کے غیر سائنٹی[illegible] استعمال کے خطرات کی وضاحت کی گئی۔

کھنچاؤ اور تناؤ اور تھکن کو دور کرنے کے لیے جو گولیاں [illegible] میں فروخت ہو رہی ہیں ان کا ردّعمل سب لوگوں پر یکساں [illegible] ہوتا، کچھ لوگوں پر افسردگی طاری ہو جاتی ہے، کچھ اعصابی تکلیفوں م[illegible] مبتلا ہو جاتے کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی تکلیف بالکل [illegible] ہو جاتی ہے اور وہ ایسے بے فکر ہو جاتے ہیں کہ ضروری طبی ا[illegible] کی بھی پروا نہیں کرتے۔

دوہری شخصیّت

(پروفیسر رابرٹ ایم گولڈن سن)

پچھلے دنوں فلاڈلفیا کے ایک شخص آینڈر یوسن کو مسز جین میسن کا ایک خط ملا جس میں اس نے میسن کو فوراً واپس آنے کے لیے لکھا تھا خط پر شکاگو کی مہر لگی ہوئی تھی۔ اس نے حیران ہو کر یہ خط اپنی بیوی کو دکھایا۔ اس کو یاد آیا کہ چند ماہ پہلے شکاگو فیکٹریوں کا معائنہ کرتے وقت اس نے ایک حسین دوشیزہ، مس جین کے ساتھ ایک دفعہ کھانا کھایا تھا لیکن اس سے زیادہ اور کچھ بھی نہیں تھا۔

اس نے سوچا اس خط کو نظر انداز کر دینا ہی مناسب ہے۔ لیکن ایک خط اور آیا پھر اور ایک خط آیا۔ اس کے بعد تاروں اور ٹیلی فون کا تانتا بندھ گیا جن میں اس خاتون نے دعویٰ کیا کہ میسن نے ایک چھوٹے سے قصبے میں اس کے ساتھ شادی کی تھی۔

آخر معاملہ اس نے اپنے وکیل کے سپرد کر دیا۔ میونسپل دفتر میں تحقیق پر معلوم ہوا کہ ۱۲ فروری کو جین نیج نے شادی اینڈر یومیسن سے ہوئی ہے۔ میسن نے اپنے فروری کے دورے کے روزانہ پروگرام کو دی اور وکیل کی موجودگی میں یاد کرنا شروع کیا۔ اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اسے فروری کے پانچ دن میں ایک منٹ کی بھی یاد نہ آئی اور یہ ثابت ہوا کہ نسیان کی حالت میں اس نے یہ شادی کی تھی اور اس کے متعلق ذہن میں کچھ بھی نہیں تھا۔

اس قسم کی خبریں آئے دن اخبارات میں آتی رہتی ہیں ان کو پڑھ کر ذہن میں گویا ایک تار پر ضرب پڑتی ہے جس کا شاید یہ سبب ہے کہ ہم میں سے اکثر اس خیال سے دوچار ہوتے ہیں کہ ہماری موجودہ حیثیت تبدیل ہو جائے۔ موجودہ زندگی سے فرار اختیار کر کے دوسری زندگی بسر کرنے لگیں۔

حقیقت یہ ہے کہ ہم میں سے ہر شخص اندرونی طور پر کئی شخصیتوں کا مرکب ہوتا ہے اور اس کی ایک معقول وجہ یہ ہے ہماری شخصیتیں پھول کی طرح کھل کر ظاہر نہیں ہوتیں بلکہ درجنوں بیرونی حالات کے اثرات سے بنتی ہیں۔ ایک تین چار سالہ بچہ ایک دن بس ڈرائیور بنتا ہے، دوسرے دن بحری کپتان اور تیسرے دن چچا شبو۔

ایک وقت میں کئی آدمی بننے کا یہ معاملہ مختلف سمجھ میں آنے والی یا نہ آنے والی شکلوں میں ظاہر ہوتا رہتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک واقعہ پولی مارٹن اور لوسی اسٹریز کا ہے۔ ایک صبح پولی مارٹن نے خوشی خوشی ایک چھوٹی سی ٹوکری میں ربن باندھ کر پتہ لکھ کر اس میں لگا دیا۔ دوسرے دن پوسٹ مین نے جب آفس میں لوسی اسٹریز کو یہ پارسل دیا تو وہ حیران رہ گئی۔ "پولی مارٹن کون ہو سکتی ہے؟" لیکن جوں ہی ٹوکری کا ڈھکن کھولا تو ایک خوفناک چیخ مار کر دور جا کھڑی ہوئی۔ پوسٹ مین چیخ سن کر واپس لوٹا تو دیکھا کہ کمرے میں سانپ ہی سانپ پھر رہے ہیں۔

واقعی یہ عجیب بات معلوم ہوتی ہے کہ ایک نوعمر خاتون دوسری نوعمر خاتون کو جب کہ اس سے واقف بھی نہ ہو سانپوں کا تحفہ بھیجے۔ اس سے زیادہ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ دراصل پولی مارٹن اور لوسی اسٹریز ایک ہی شخصیت کے دو نام ہیں۔ پولی نے لوسی کو پارسل بھیجا لیکن اسے یہ معلوم نہیں تھا کہ یہ پارسل وہ اپنے ہی پاس بھیج رہی ہے۔ نہ اسے یہ معلوم تھا کہ وہ برسوں سے دو مختلف شخصیتوں کی حیثیت سے رہ رہی ہے۔ لوسی کشیدہ قامت سیدھی سادی اور میانہ رو تھی۔ پولی، خوش، شریر اور بے دھڑک لڑکی تھی۔

شریر پولی، لوسی کے سیدھے پن کو عرصے سے دیکھ رہی تھی سانپوں کی شرارت اپنی "دوسری شخصیت" کے ساتھ اس کی تنہا شرارت نہیں تھی، اس نے لوسی کی تمام خصوصیات کا اچھی طرح مطالعہ کیا تھا اور اپنے دماغ پر یا اس کے ایک حصے پر زور دے کر ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کی کوشش کی تھی۔ پولی، لوسی واقعے سے نفسیاتی اصطلاح میں "دوہری شخصیت" کی تین اہم خصوصیات ظاہر ہوتی ہیں۔ (۱) "دوسری شخصیت" ایک آزاد مجسم وجود ہوتا ہے اصل شخصیت کے برعکس اپنے ہی طریقوں پر سوچتا اور کام کرتا ہے۔

مشرقی ملکوں میں برسات کا موسم بڑا سہانا ہوتا ہے۔ ساون کا چھینٹا پڑتے ہی رُوح تازہ ہو جاتی ہے شاخوں میں نئی کونپلیں پھوٹتی ہیں اور دلوں میں نئی اُمنگیں پیدا ہوتی ہیں۔

لیکن بسا اوقات بیماریاں اس طرح گھیرتی ہیں کہ موسم کا سارا لطف زائل ہو جاتا ہے۔ اس ہری بھری رُت میں مرجھائے ہوئے چہرے اور اُداس آنکھیں کیسا حسرتناک منظر پیش کرتی ہیں! تاہم اگر لوگ اپنے آپ کو موسم کے مطابق ڈھال سکیں تو زندگی کیسی خوشگوار ہو جائے!

برسات میں گھروں کے نزدیک اور آبادی کے آس پاس کوئی ایسی چیز نہ ڈالیے جس کے بارش میں بھیگنے اور دھوپ لگنے سے بخارات اُٹھ کر صحت پر بُرا اثر ڈال سکیں۔ کسی جگہ پانی جمع نہ ہونے دیا جائے کہ مچھر پیدا ہو سکیں۔ پانی جمع ہو جانے کی صورت میں اس پر مٹی کا تیل چھڑک دینا چاہیے۔ غذا ایسی نہ کھائیے کہ معدہ خراب ہو جائے پانی صاف کر کے اور جوش دے کر پیجیے۔

نیز اس سلسلے کی ایک مفید تدبیر "صافی" کا استعمال ہے جو آپ کو اس موسم کی عام تکالیف سے محفوظ رکھے گا۔

ہمدرد کا نصب العین انسانوں کی صحیح طریقۂ زندگی کی طرف رہنمائی کرنا ہے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف)

دہلی

آپ کے سوال اور ان کے جواب

خوابوں میں بچپن اور امتحان کا کمرہ دیکھنے کا مطلب کیا ہے؟

یہ امتحان کوئی ایسا کام ظاہر کرتا ہے جو زندگی میں ہمارے سامنے ہے۔ خواب میں آدمی خود سے کہتا ہے کہ وہ یہ کام پورا نہیں کر سکتا۔ خواب کا مقصد یہ معلوم ہوتا ہے کہ اس کے ذہن میں ایسی حالت پیدا ہو جائے کہ انسان اس کام کو پورا کرنے میں تن دہی سے کام لے سکے۔

لڑکیوں کی بہ نسبت لڑکے کیوں زیادہ ہکلاتے ہیں؟

اس کے متعلق حتمی طور پر ابھی تک کچھ معلوم نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ الفاظ کی ادائی لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں کو زیادہ آسان ہے۔ لیکن اس کا جواب بھی ہونا چاہیے جو ابھی تک دریافت نہیں ہوا ہے۔

کیا ایسے تفکرات کو دور کیا جا سکتا ہے جو محض عادتاً ہوں؟

جب تک ہماری عادات خود کار رہتی ہیں وہ بغیر کسی پریشانی کے برداشت کر لی جاتی ہیں۔ مثلاً ایک دفعہ ہمیں ایک خاص طریقے سے کپڑے پہننے اور اتارنے کی عادت پڑ جاتی ہے تو ہم بغیر کسی پریشانی اور احساس کے اس کو برداشت کرتے رہتے ہیں اور اسی طرح ہماری ذہنی قوتیں دوسرے مشکل کام کے لیے محفوظ رہتی ہیں لیکن اگر ہم کسی ایسی عادت پر، جو بغیر کسی خیال کے پورا کرتے رہتے ہیں خاص توجہ دینا شروع کر دیں تو یہی عادت وبالِ جان بن کر رہ جاتی ہے۔ گویا ہمیں عادت دور کرنے کی ایک آسان ترکیب معلوم ہو گئی، جس کا تجربہ ایک ماہر نفسیات نے خود اپنے اوپر بھی کیا۔ اس کو لفظ THE کو غلط طور پر HTE ٹائپ کرنے کی عادت تھی۔ اس نے جان بوجھ کر غلط لفظ ٹائپ کرنے کی کوشش شروع کر دی اور ذہن میں اپنے اس کام پر توجہ زیادہ دی اور نتیجتاً غلط ٹائپ کرنے کی عادت چھوٹ گئی۔

تفکرات سے بچنے کے لیے بھی یہ طریقہ کامیابی سے برتا جا سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ فکر کی عادات کی کوشش دماغ پر زور دے کر کرنی چاہیے۔ اس کے لیے روزانہ پانچ منٹ نکال لیجیے۔ اس وقت بیٹھ کر ایک ایسے مسئلے پر ذہن لگائیے جو آپ کو متفکر کیے ہوئے ہو اور پانچ منٹ ختم ہونے تک اس کے متعلق سوچتے رہیے اور جو کچھ آپ کر رہے ہیں اس پر پوری توجہ مبذول کیجیے۔ خود کو یہ بتائیے کہ میں خود بخود اس لیے فکر کر رہا ہوں کہ اس عادت سے نجات مل جائے۔ کچھ عرصے کے بعد تفکرات حقیقتاً دور ہو جائیں گے۔

تین چار سالہ بچوں کو تفکرات کے وقت ڈراؤنے خوابوں کا علاج کیا ہے؟

ایسا بچہ جب رات کو سو جائے تو ایک بجے رات سے قبل اس کے بستر پر جا کر نیند سے ذرا بیدار کر دیجیے۔ پھر ہلکی اور نرم آواز سے کہیے کہ "اب تم سو جاؤ۔ رات کو چین سے سونا۔" اس سے کہیے کہ "تمھاری امی اور ڈیڈی بہت خوش ہیں کہ تم اچھا بچہ بنو گے۔" یہ کہہ کر اسے بتائیے کہ "اب تم گہری نیند سو گئے ہو۔ تم رات بھر میٹھی نیند سوؤ گے اور صبح کو خوش و خرم اٹھو گے۔" اس طریقے کو تنویمی تجویز کہتے ہیں۔ اس کی بنیاد اس اصول پر ہے کہ ہلکی نیند میں بچے اس تجویز سے جلد متاثر ہو جاتے ہیں۔ تھوڑے سے تجربے سے ہر شخص یہ کر سکتا ہے۔

۲- "دوسری شخصیت" تحت الشعور کی سطحوں سے خود بخود ابھر آتی ہے۔

۳- زیادہ تر "دوسری شخصیت" کا وجود اصل وجود پر بالکل ظاہر نہیں ہوتا ہے تا وقتیکہ کوئی ماہر نفسیات تحلیل نفسی یا تنویم کے ذریعہ یا کوئی معالج علاج کے ذریعہ اسے ظاہر نہ کر دے۔

کہا جا سکتا ہے کہ کئی رخی شخص علیحدہ چیز ہے اور درحقیقت شخصیت کو دو حصوں میں تقسیم کر دینا ایک بالکل علیحدہ چیز ہے۔ دونوں چیزیں ٹھیک ہو سکتی ہیں۔ اگر ہم اپنے مختلف ذہنی رجحانات کو آسانی اور احتیاط کے ساتھ ظاہر کر سکیں اور کرتے رہیں تو بہتر ہے۔ لیکن اگر ہم ان سے لڑیں، ان کو دبائیں اور اپنی شخصیت کے ایک مکمل رخ کو بالکل اندھیرے میں رکھنا چاہیں تو یقیناً کسی نہ کسی حد تک پولی لوتسی کی طرح ہو جائیں گے۔

اس میں شک نہیں کہ ہم بالکل دو شخصیتیں ہو کر نہیں رہ جائیں گے کیونکہ ایسی مثالیں بہت کم ملتی ہیں لیکن ہماری شخصیت ترقی نہیں کر سکے گی اور غیر ترقی یافتہ، دبے ہوئے جذبات کا ایک نامکمل مجموعہ رہ جائے گا۔

اس کے علاوہ یہ دوسرا رخ کسی نہ کسی صورت میں ظاہر ہوتا رہے گا۔ دن رات کے واضح خوابوں کی شکل میں، بے قابو غصہ کی حالت میں، سخت ناگواری کی صورت میں اور شدید بے اطمینانی میں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ہم ایسی حرکات کرنے لگیں جو ہمارے لئے ہی خلاف ہوں، اور لوگ کہیں کہ "یہ شخص اپنا ہی دشمن ہے"۔

یہ بات تو ہمیں دماغ سے نکال دینی چاہیے کہ ہم دو حصوں میں بٹ سکتے ہیں لیکن یہ ضرور ممکن ہے کہ ہماری زندگی محدود ہو کر رہ جائے اور ایک بالکل تنگ و تاریک راستہ سے گزرتی رہے۔

اس سے بچنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ روزمرہ کے کاموں میں غرق ہو جانے کے بجائے ہمیں چاہیے کہ اپنی اندرونی دنیا کا جائزہ لیں اور آزاد خیالات اور جذبات کا تجزیہ کریں۔ ہم اپنے ماحول میں نئے تجربات کو داخل کریں، نئے لوگوں سے ملیں اور دماغ میں نئے نئے خیالات کو جگہ دیں۔ ہمیں وقتاً فوقتاً اپنی مرضی سے اپنے روزمرہ کے یکساں کاموں سے ہٹ جانا چاہیے اور اپنے خیالات کو آزادی سے ادھر ادھر گھومنے دینا چاہیے۔ ہمیں استغراق کا کھویا ہوا فن پھر سیکھنا چاہیے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ہم خود کو مکمل طور سے خوابوں کے ہی حوالے کر دیں۔ خواب تو ضرور دیکھنے چاہییں لیکن ہمیں ان کے توسط سے اپنے بنیادی مقاصد اور اقدار کی راہ روشن کرنی چاہیے۔ ہمیں چیزوں کی طرف سے توجہ ہٹانی چاہیے لیکن اس سے وسعت خیال اور تفنن طبع کا کام لینا چاہیے۔

اس طریقے سے ہمیں کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ گہرے خیالات سے دماغ منقسم نہیں ہوتا۔ نقصان اسی وقت پہنچتا ہے جب حقائق کی گرفت ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ وسعت نظر، تخلیقی جذبہ اور وسعت خیال، ہماری دوسری شخصیت کی یہ خصوصیات ہماری زندگی کے ان گزرے ہوئے لمحات میں قیمتی اضافہ کر دیں گی جن کو ہم حقیقت کہتے ہیں۔

(ورلڈ ڈائجسٹ۔ نومبر ۵۲ء)

بچوں کے متعلق

شہری بچوں کی زندگی اور صحت خطرہ میں

جن ملکوں میں اب تیزی سے صنعتی ترقی ہو رہی ہے، وہاں کے شہروں میں بچوں کی صحت ایک تشویش ناک مسئلہ بن گئی ہے اس خطرناک صورتِ حال کو دور کرنے کے لیے بین الاقوامی امداد بہت ضروری بھی جا رہی ہے۔ اب تک بین الاقوامی بہبودی اطفال فنڈ اور عالمی ادارۂ صحت نے صرف دیہی علاقوں میں زچہ و بچہ کی صحت کا زیادہ کام کیا ہے لیکن شہروں اور قصبوں کی موجودہ صورتِ حال بہت پریشان کن ہوتی جا رہی ہے۔ عالمی ادارۂ صحت کے حالیہ جلاس جنیوا کی ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ شہروں میں آنے لے نئے لوگوں کو رہائشی، صحت یاتی اور سماجی سہولتیں پہنچانے ں میونسپل حکام ناکام ہوتے جا رہے ہیں اور اس سلسلے میں انھیں لثر اپنی حکومتوں سے کوئی امداد بھی نہیں ملتی۔ نئی آبادی عموماً شہروں ے بیرونی علاقوں میں رہتی ہے جہاں کی صفائی موجودہ دیہات سے ، بدتر ہوتی ہے۔ ایسے مقامات پر رہنے والے کنبوں کو کھانا پکانے مواقع بھی نہیں ملتے۔ نئے لوگوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے اور اس ساتھ دھوپ اور تازہ ہوا کی کمی بھی۔ شہروں کی ان نئی بستیوں ، مائیں عموماً غلط اور نقصان دہ طریقوں سے اپنے بچوں کی پرورش تی ہیں اور ان کے لیے صرف پٹینٹ غذاؤں پر اکتفا کرتی ہیں۔ کے مالی ذرائع اتنے محدود ہوتے ہیں کہ وہ مکمل طور پر جدید طریقوں اپنے بچوں کی پرورش نہیں کر پاتیں۔ اس مسئلے کی اہمیت ان سمجھ سے ہی باہر ہوتی ہے۔

ہند و پاکستان کے شہروں اور دیہی علاقوں میں کافی عرصے تک کام کرنے کے بعد ایک ماہرِ اطفال نے بتایا کہ شہروں کے بچے صحت یاتی نقطۂ نظر سے زیادہ نقصان میں ہیں۔ اس ماہر نے دیکھا کہ شہروں کے بچوں میں دیہی بچوں کی بہ نسبت سوکھا، دق، خناق، کالی کھانسی اور ناقص نشوونما کی زیادہ شکایات ہوتی ہیں۔ ایسی اور اس قسم کی دوسری صحت یاتی خرابیوں کی اطلاع دنیا کے دوسرے تمام گنجان آباد شہروں سے ملی ہے۔ یہ مسائل خصوصی توجہ کے مستحق ہیں اور ان کے سدباب کے لیے جو بھی اور جہاں کہیں بھی کام ہو رہے ہیں انھیں بین الاقوامی امداد ضرور ملنی چاہیے۔

عالمی ادارۂ صحت اور بین الاقوامی بہبودی اطفال کی ایک مشترک کمیٹی کا یہ خیال ہے کہ تجربہ کار اور تربیت یافتہ لوگ ہی زچہ و بچہ کی صحت سے متعلق کاموں کی اصل جان ہوتے ہیں۔ اس کا کہنا ہے کہ چھوٹے بچوں کی بیماری اور صحت کا اصل سبب غذا کی کمی ہوتی ہے۔ بچہ کا دودھ چھڑانے کے دور میں اگر اس کی غذا میں پروٹین کی کمی ہو تو وہ اس بچہ کے لیے بہت سے مہلک امراض کا سبب بن سکتی ہے۔ اس لیے ایسے حالات پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔

حبِّ کبد نوشادری

نوشادر (کلورائیڈ آف امونیم)، ان گولیوں کا خاص جز ہے۔ یہ جگر کی بیماریوں میں نہایت مفید ہیں۔ جگر کے افعال کو درست کرکے غذا کے ناقص مواد کو جو باب الکبد (پورٹل وین) سے خون میں مل کر آنتوں میں آجاتے ہیں، خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ آنتوں پر صفرا گرنے کے عمل کو درست کرتی، قبض دور کرتی ہیں۔ نہایت عمدہ محرکِ جگر اور کاسرِ ریاح ہیں۔

سنگار اور جلد

چہرے کا غازہ: - آجکل معیاری فیس پاؤڈر میں زنک اوکسائڈ، ٹائیٹینیم ڈائی اوکسائڈ، چکنانے کے لیے، سیلکم مٹی چکنا کرنے کے لیے۔ چاک یا اسٹارچ پسینہ جذب کرنے کے لیے اور میگنیشیم یا جست کے نمک وغیرہ اس کو قائم رکھنے کے لیے ڈالے جاتے ہیں۔ اس پاؤڈر سے جلد میں کسی قسم کی کوئی خرابی واقع نہیں ہوتی۔ اگر کوئی جلدی خرابی ہوتی بھی ہے تو وہ ان خوشبوؤں سے ہوتی ہے جو اس میں شامل کر دی جاتی ہیں۔

عام طور پر جلدی تکلیفیں ان خوشبوؤں کی وجہ سے ہوتی ہیں جو سنگار کی چیزوں میں استعمال ہوتی ہیں۔ کانوں کے پیچھے جلدی سوزش یا چہرے اور پپوٹوں پر ورم خوشبو کی خرابی کی علامت ہے۔ ایک مریضہ کو چہرے کی سوزش کی شکایت صرف اس وجہ سے ہوگئی کہ کسی دکان دار نے نمونہ کے طور پر اس کے کوٹ پر ایک خوشبودار مرکب چھڑک دیا تھا۔ بنیادی روغنیات کا استعمال بھی جلد کو دھوپ سے متاثر ہونے کے قابل بنا دیتا ہے۔ جلد کی اس نوعیت کی خرابی کا تذکرہ سب سے پہلے ۱۹۱۶ء میں فرائنڈ نے کیا ہے جس کا نام بعد میں روز نیتھال نے مرلوک رکھا جس کا مطلب ہار نما کسی چیز سے ہوتا ہے چوں کہ گردن کے چاروں طرف ہار کے انداز کے دھبے پڑ جاتے ہیں۔ ایسی حالتوں میں خوشبو اور ایلرجی کو دونوں اس کا باعث ہو سکتے ہیں مضر خوشبوؤں کے اثر سے بلغمی پتی (URTICARIA) کی شکایت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

دافع عفونت چیزیں جن کا مقصد زیادہ پسینہ سے بچانا اور بدبوؤں کو چھپانا ہوتا ہے سیال کریم اور پاؤڈر کی شکل میں بازار میں فروخت ہو رہی ہیں۔ صابون اور عرق پاش شیشیوں کی صورت میں بھی ملتی ہیں۔ ان میں زیادہ تر ایلومینیم کے حابس نمکیات مثلاً سلفیٹ، کلورائڈ اور فنول سلفونیٹ کے اجزا ہوتے ہیں۔ الکحل اور نباتی اجزا کو منجمد کرنے والی چیزیں بھی ان میں استعمال ہوتی ہیں۔ جسم سے خارج ہونے والی ناگوار بوؤں کی وجہ پسینہ کے چکنے اجزا پر ایک فرد کی بیکٹریائی فعل ہوتا ہے اور دافع عفونت چیزوں میں زنک پیروکسائڈ، ہیگزامین، کلورامین، کلوزوفل، خوشبوئیں اور بیکٹریائی اثرات کو باز رکھنے کے لیے جراثیم کش اجزا ہو سکتے ہیں ایلومینیم بذاتِ خود اور ہیگزامین سے خارج شدہ فارملین اور جراثیم کش اجزا جلد کی سوجن پیدا کر سکتے ہیں، جن کا اثر بغل کے بالکل بالائی حصے پر ہوتا ہے اور یہ سوجن اس سے مختلف ہوتی ہے جو لباس کے رنگ کی وجہ سے جلد پر ہو جاتی ہے اور جس کا اثر بغل کے دوسرے حصوں پر ہوتا ہے۔

بعض اوقات جسم میں خود بخود ایک سوزش سی پیدا ہو جاتی ہے جو غسل کے نمکیات کی وجہ سے ہوتی ہے۔ نیل پالش اور پلاسٹک سینٹ کی وجہ سے کولڈ کریم کی شیشیاں جراثیم آلود ہو جاتی ہیں، یا کریم کی شیشیاں خود اس کی ذمہ دار ہوتی ہیں، اور جلد میں زود حسی پیدا کر سکتی ہیں۔

جسم اور چہرے کے پاؤڈر جن میں اسٹارچ ہوتا ہے، اگرچہ ان میں بعض اچھی چیزیں بھی ہوتی ہیں لیکن پھر بھی پھپھوندی سی پیدا کر دیتے ہیں، ان کی وجہ سے مختلف جلدی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ فیس پاؤڈر، کریمیں اور پاؤڈر پف کے خراب اثرات کی وجہ سے بال توڑ اور آبلے دار مہاسے بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ شوہروں کی پسندیدہ بعض خوشبوؤں کی وجہ سے بیوی متنفر ہو سکتی ہے جن میں شیونگ کریم یا لوشن بھی شامل ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کی بہنیں جو خوشبوئیں استعمال کرتی ہیں، ان میں وہ بھی شامل ہو جائیں۔ ان خوشبوؤں کی وجہ سے ایسے لوگ بھی پکڑے جا سکتے ہیں، جو دوہری زندگی گزار رہے ہیں۔ کیوں کہ ایک عورت کی لپ اسٹک کی خوشبو دوسری کے لیے تنفر آمیز ہو سکتی ہے۔

محمد حسین حسان ۔ جامعہ نگر دہلی

نیاز، راشد، طارق، شعیب، جاوید، فیروز، آصف، صفیہ، قدسیہ، جامی سب کے سب کوارٹروں کے سامنے جمع
ششماہی امتحان کل ختم ہوگیا تھا۔ آج سے جاڑوں کی بیس دن کی چھٹیاں تھیں۔ جاڑوں کی ہلکی ہلکی نرم نرم دھوپ بڑی اچھی لگ رہی
تھی۔ بچے کچھ گپ کر رہے تھے، کچھ کھیل رہے تھے۔ اتنے میں کسی کے گرنے کی آواز آئی۔ یہ بی صفیہ خاتون تھیں۔ دوڑ رہی تھیں کہ شعیب

صاحب نے اڑنگا لگا دیا۔ بیچاری چاروں خانے چت گری۔ سر میں کنکر گھس گیا، خون نکل آیا۔
راشد اور طارق بیساختہ ہنس پڑے۔ فیروز، آصف نے صفیہ کو جلدی سے اٹھایا۔ جاوید اور صفدر
شعیب کو ملامت کرنے لگے۔ نیاز میاں ان سب میں بڑے تھے، کالج میں پڑھتے تھے۔ یہ ذرا
الگ کو بیٹھے اخبار پڑھ رہے تھے۔ انھوں نے جو یہ تماشہ دیکھا تو فوراً گھر میں گئے۔ ہمدرد مرہم
لائے اور صفیہ کے سر میں لگایا۔ پھر لطیفہ کو تسلی دینے اور شعیب کو سمجھانے لگے۔ صفیہ بی منہ پھلا
کر بولیں: نیاز بھائی مجھے تو حسیب بھائی سب سے اچھے لگتے ہیں۔

راشد نے لقمہ دیا: جی ہاں، اس لیے کہ حسیب بھائی کسی سے کچھ کہتے سنتے نہیں۔ بہت نیک بننے کی کوشش کرتے ہیں۔

صفیہ نے فوراً جواب دیا: آپ جو کچھ بھی سمجھیں، راشد صاحب، مگر میں نے گھر میں انھیں کسی سے لڑتے بھڑتے نہیں دیکھا، کسی پر آوازے
کستے نہیں دیکھا۔ انھوں نے کبھی میرا مذاق نہیں اڑایا۔ اگر کبھی اتفاق سے میں یا کوئی اور گر گیا ہو تو ٹھٹھے نہیں لگائے بلکہ فوراً دوڑ کر اٹھالیا۔

راشد صاحب طنزیہ انداز میں بولے: جی ہاں صفیہ صاحبہ آپ تو چاہتی ہیں، آدمی سنجیدہ، متین، بیوقوف جیسا بنا بیٹھا رہے۔ کیوں
یہی بات ہے نا؟

صفیہ نے تڑاق سے جواب دیا: آدمی بڑا ہو کر بھلا مانس اور سنجیدہ بن جاتا ہے۔ تب تو میں دعا مانگوں گی کہ اللہ میاں ہم سب کو
جلدی سے بڑا کر دے۔

نیاز: مہمان بننے سے تمھارا کیا مطلب ہے۔ یہی نا کہ آپس میں میل جول کے آداب سے واقف ہو۔ کیوں راشد میاں!

راشد: جی، جی آپ تو جانتے ہی ہیں نیاز بھائی، جیسے ہم بہت سے ساتھی ایک جگہ جمع ہوں۔ یا — یا — ہم کسی سے ملنے جائیں۔

نیاز: تو گویا ایسے موقعوں پر ہم بہت مہذب اور شائستہ بن جاتے ہیں یا بن جانا چاہیے۔

فیروز: نیاز بھائی میل جول کے آداب کا کیا کہنا، بھلا انھیں بھی کوئی برا کہہ سکتا ہے۔

نیاز ذرا مصلحت کے انداز میں بولے: یہ تو ٹھیک ہے، پر ایک بات ہمارے تمھارے، سب کے غور کرنے کی ہے۔ ہم رشیدہ باجی کے
گھر جاتے ہیں تو ان الفاظ کی بھرمار کر دیتے ہیں، جیسے "آئیے، تشریف لائیے، معاف کیجیے گا، بہت شکریہ" اور جب گھر میں ہوتے ہیں تو امی
کے ساتھ اور دوسرے بڑوں کے ساتھ ان آداب کو برتنے کی ضرورت نہیں سمجھتے۔ وہاں تو ایسا لگتا ہے، جیسے تمھارے منہ سے پھول جھڑ رہے
ہوں، پر گھر میں آتے ہی بات چیت کا ڈھنگ بالکل بدل جاتا ہے۔

صفیہ: جی یہی تو بات ہے، نیاز بھائی!

نیاز: اچھا ایک بات بتاؤ، تمھیں اپنی امی اور ابا سے زیادہ محبت ہے یا رشیدہ باجی سے؟

ہندوستان کی ہر ملیدہ دستکاریوں کی ہمت افزائی کے لیے

تیسرا آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ سنہ ۱۹۵۷ء

دو ہزار پانچ سو پانچ روپے کے نقد انعامات

پہلا انعام :-	سب سے بہتر ایک رومال پر	ایک سال کے لیے	پچاس روپے ماہانہ وظیفہ
دوسرا انعام :-	دوسرے درجے کے ایک رومال پر	ایک سال کے لیے	تیس روپے ماہانہ وظیفہ
تیسرا انعام :-	تیسرے درجے کے ایک رومال پر	ایک سال کے لیے	بیس روپے ماہانہ وظیفہ
چوتھا انعام :-	چوتھے درجے کے ایک رومال پر	ایک سال کے لیے	پندرہ روپے ماہانہ وظیفہ
پانچواں انعام :-	پانچویں درجے کے ایک رومال پر	یک مشت	پچھتر روپے
چھٹا انعام :-	چھٹے درجے کے ایک رومال پر	یک مشت	پچاس روپے
ساتواں انعام :-	ساتویں درجے کے سو رومالوں پر	یک مشت	فی رومال دس روپے

پہلا، دوسرا، تیسرا اور چوتھا انعام پانے والی لڑکیوں کو نقد انعامات کے علاوہ ایک ایک کپ بھی انعام میں دیا جائے گا۔

رومالوں کے داخلے کی آخری تاریخ ۳۰ ستمبر سنہ ۱۹۵۷ء ہے — اس مقابلہ میں شرکت کی فیس داخلہ کچھ نہیں ہے

شرائط و قواعد: (رومال کی کڑھائی سے پہلے ان شرطوں کو غور سے پڑھ لیجیے)

۱- اس مقابلہ میں ہر عمر کی لڑکیاں اور خواتین حصہ لے سکتی ہیں۔ عمر کی کوئی پابندی نہیں ہے۔

۲- اس مقابلہ میں ہر ایک حصہ لینے والی صرف ایک رومال شرکت کے لیے بھیج سکتی ہے۔ تمام رومال ہمدرد دواخانہ دہلی میں ۳۰ ستمبر سنہ ۵۷ء تک پہنچ جانے ضروری ہیں۔

۳- حفاظت کے خیال سے رومال رجسٹرڈ پوسٹ سے بھیجنے چاہییں۔ ڈاک میں گم شدہ رومالوں کی ذمہ داری دواخانہ پر نہیں ہوگی۔ دواخانہ میں رومال دستی بھی داخل کیے جا سکتے ہیں۔

۴- رومال کے ساتھ ایک کاغذ پر رومال کاڑھنے والی کا نام، والد یا شوہر کا نام اور گھر کا پورا پتہ لکھ کر بھیجنا ضروری ہے۔ یہ کاغذ رومال کے ساتھ پن سے نتھی کر دینا چاہیے۔

۵- صرف وہی رومال اس مقابلہ میں شریک کیے جائیں گے، جو ریشمی دھاگے کے ذریعے ہاتھ سے کاڑھے گئے ہوں۔ رومال کے کنارے موڑ کر معمولی سفید دھاگے سے سینے ضروری ہیں۔

۶- رومال کا کپڑا سفید دیسی یا پاپلین کا ہونا لازمی ہے اور تیار رومال کا سائز ایک فٹ لمبا اور ایک فٹ چوڑا ہونا چاہیے۔

۷- رومال پر صرف مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا ڈیزائن اس کے اصل رنگوں کے مطابق رومال کے درمیان کاڑھا جائے (اس کے ساتھ پھول نہ ہو)

(۱) سنکارا (بوتل) (۲) صافی (بکس) (۳) سعالین (بکس) (۴) نونہال بے بی ٹانک (بکس)

(۵) نونہال گرائپ سیرپ (بکس) (۶) بے نظیر ہیر آئل (بکس) (۷) لیبل روح افزا

یا

مندرجہ بالا سات دواؤں میں سے کسی ایک دوا کا نام اور ایک پھول کاڑھا جائے۔

۸- رومال کسی قسم کے فریم میں نہ بھیجا جائے۔

۹- اس مقابلہ میں آئے ہوئے وہ رومال جن پر انعام دیا جائے گا، ہمدرد دواخانہ کی ملکیت قرار دیے جائیں گے۔ باقی رومال دواخانہ سے دستی طور پر واپس حاصل کیے جا سکتے ہیں یا ڈاک خرچ بھیج کر اپنی ذمہ داری پر واپس منگائے جا سکتے ہیں۔

۱۰- بہترین اور انعامی رومالوں کا انتخاب ماہر خواتین کی ایک کمیٹی کرے گی۔

۱۱- مقابلہ کے نتائج کی اطلاع شرکت کنندگان کو ایک سرکلر کے ذریعے بھیجی جائے گی اور مختصر اطلاع اخبارات میں بھی شائع کرا دی جائے گی۔

۱۲- انعامات کے وظیفوں کی پہلی قسط اور یک مشت انعامات کی رقوم کی ادائیگی ایک انعامی جلسہ میں کی جائے گی، جس میں شرکت کے لیے باقاعدہ دعوت نامے جاری کیے جائیں گے۔

۱۳- پہلا انعام حاصل کرنے والی لڑکی یا خاتون کے لیے انعامی جلسہ میں شرکت لازمی ہوگی۔

۱۴- اس مقابلہ کے جملہ انتخابی معاملات میں انتخاب کنندہ کمیٹی کا فیصلہ قطعی اور آخری ہوگا۔

۱۵- کسی بھی شرط کے خلاف ہونے کی صورت میں رومال اس مقابلہ میں شامل نہیں کیا جائے گا۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) لال کنواں - دہلی

ہمدرد صحت - ستمبر ۵۷ء

عورتوں کی مخصوص ورزشیں

بچہ پیدا ہونے کے بعد ورزشیں

مناسب ورزشوں کی توضیح ہونے سے پہلے یہ ضروری ہو کہ ٹھیک طریقہ پر پٹی باندھنے کی اہمیت کو سمجھ لیا جائے۔ پیٹ پر پٹی باندھنا ان پٹھوں کی ورزش کے لیے ناگزیر ہو جنکو وہ سنبھالتی اور سہارا دیتی ہو۔ سہارا دینے والی پٹی کا دباؤ نرم اور پھولی ہوئی پیٹ کی دیواروں کو دوبارہ سکڑنے میں مدد دیتا ہے۔

بچہ ہونیکے بعد پیٹ پر باندھنے کی پٹیاں کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ ایک تو وہ تولیہ یا کپڑا ہو جس کا پرانے زمانے سے رواج چلا آرہا ہو۔ دوسری وہ پٹی ہو جو "گرڈیا" کہلاتی ہے اور جس کا سارے یورپ میں عام رواج ہو۔ لیکن ان دونوں میں سے کوئی ان ورزشوں کی ضرورتوں کے لیے کافی نہیں ہے جو بچہ پیدا ہونیکے بعد کی جاتی ہیں۔ اس مقصد کے لیے سب سے بہتر پٹی چھ گز لمبی اور چھ انچ چوڑی ہونی چاہیے۔ یہ بھی ضروری ہو کہ گندھی ہوئی ہو اور لاسٹک یا لچکدار ہو۔ اس کو آڑی ترچھی پیٹ کے گرد باندھنا چاہیے۔ اس طرح کہ وہ پیڑو اور سینہ دونوں کو سہارا دے۔ اگر پٹی صحیح طریقہ پر باندھی گئی ہو تو مریضہ کے بیٹھنے پر وہ پھیلے گی نہیں۔

بچے کی پیدائش کے بعد کی ورزشیں اس حالت میں جبکہ مریضہ ابھی بستری پر ہو دن میں ایک یا دو مرتبہ سے زیادہ نہیں ہونی چاہییں اور وہ مریضہ کی حالت کا لحاظ رکھتے ہوئے۔ آہستہ آہستہ ہاتھ پیر چلاتے رہنا مفید ہو سکتا ہو لیکن اگر مریضہ نڈھال ہو اور اپنے اوپر کسی قسم کا زور ڈالنے کو تیار نہیں ہو تو انفعالی ورزش مناسب ہو گی جیسے ہلکی ہلکی مالش۔ بہرطور مریضہ کو بے حرکت نہ پڑا رہنا چاہیے کیونکہ خون کے دوران کیلیے حرکت کی ضرورت ہے۔

بچہ پیدا ہونے کے بعد عورتیں اکثر سردی کھا جاتی ہیں اور انہیں زکام ہو جاتا ہو۔ اس کے دو سبب ہیں۔ ایک تو یہ کہ متعدی امراض کے لیے ان دنوں کی اثرپذیری میں اضافہ ہو جاتا ہو۔ دوسرے یہ کہ اس حالت میں مریضہ کو پسینہ بہت آتا ہو۔ اس سے بچنے کے لیے یہ ضروری ہو کہ مریضہ کو ہوا کی زد کے سامنے کھلا ہوا نہ رکھا جائے لہٰذا اس کے کمرے کو گرم رکھنا چاہیے اور اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ ٹمپریچر یکساں رہے۔

اگر مریضہ سردی کھا گئی تو خود اس کے صحت در ہونے میں دیر لگے گی۔ اور بچے کو بھی سخت نقصان پہنچ جانے کا ڈر پیدا ہو جاتا ہے۔

بچہ پیدا ہونیکے ۲۴ گھنٹے بعد ورزش شروع کرنی چاہیے۔ بچہ پیدا ہونیکے بعد کی ابتدائی ورزشوں میں ٹانگ گھمانا شامل ہو جیسا کہ شکل ۹ میں بیان کیا گیا ہے اور شکل ۲۶ اور ۲۷ میں دکھایا گیا ہو (تصاویر کے لیے ہمدرد صحت کے سابقہ شمارے ملاحظہ فرمائیے۔)

پیر کی ورزش، جھولی (شکل ۲۸)

اس ورزش کی توضیح زمانہ حمل کی ورزش نمبر ۱۰ میں کی جا چکی ہو یہ ورزش لیٹے لیٹے کرنی چاہیے جمناسٹک سکھانیوالی کو چاہیے کہ مریضہ کی ٹانگ اپنے بائیں ہاتھ سے ٹخنے کے اوپر سے سنبھالے رہے۔ جہاں تک ہو سکے بچہ پیدا ہونیکے بعد پنڈلیوں پر دباؤ نہ پڑنا چاہیے۔ تاکہ خون کی بڑی نالیوں پر اور زیادہ زور نہ پڑے۔

ٹانگ کی استراحت (شکل نمبر ۲۹)

یہ وہی ورزش ہو جس کا بیان زمانہ حمل کی نمبر ۱۱ ورزش میں ہو چکا ہو۔ ٹانگ کو سکھانیوالی کے گھٹنے پر رکھنے کے بجائے لمبے اوپر اٹھانا چاہیے۔ اس طرح کہ جسم کے ساتھ زاویہ قائمہ بن جائے۔ سکھانے والی کو چاہیے کہ ایک ہاتھ سے ٹانگ کو سہارا دیے رہے۔ جب بائیں ران کی ورزش کی جائے تو سکھانے والی اسی طرف کھڑی رہے اور اپنے بائیں ہاتھ سے سہارا لگائے اور اپنے دوسرے ہاتھ سے نیچے والی ٹانگ کو ٹخنے سے اوپر پکڑی رہے اور پھر چھوڑ دے۔ مریضہ کو چاہیے کہ وہ اپنے پٹھوں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے تاکہ ٹانگ گھٹنے پر لٹکی رہے اگر گھٹنے اور ٹخنے کے درمیان عدد درید ہو تو یہ ورزش نہ کرنی چاہیے۔

لیٹے ہوئے گھٹنے اوپر اٹھانا (شکل نمبر ۳۰)

اس ورزش کی توضیح زمانہ حمل کی ورزش نمبر ۱۳ (الف) میں کی گئی ہے۔

گھٹنوں کو گھمانا (شکل نمبر ۳۱)

اس ورزش کی توضیح زمانۂ حمل کی ورزش نمبر ۱۴ میں کی جا چکی ہے یہ سب ورزشیں دائیں اور بائیں گھٹنے سے باری باری سے کرنی چاہییں۔ کتنی مرتبہ کرنی چاہییں؟ اس کا انحصار تمام تر مریضہ کی حالت پر ہے۔ پھر بھی یہ بہتر ہو گا کہ چوبیس گھنٹے میں دو مرتبہ یہ ورزش کی جائے۔ نچلے اعضا کی اس انفعالی ورزش کے ساتھ ساتھ سانس کی ورزش بھی کرنی چاہیے اور بازوؤں کو بھی حرکت دیتے رہنا چاہیے۔ اس حالت

سب نے ایک آواز ہوکر کہا "یہ بھی کوئی پوچھنے کی بات ہے، نیاز بھائی، امی امی ہیں باجی باجی۔ بھلا ان دونوں کا کیا مقابلہ!

فیروز: جی نیاز بھائی۔ یہ بالکل دوسری بات ہے۔ اب امی سے بھی ہم کیا تکلف کریں اور وہ بھی ہماری بات چیت کے ڈھنگ کو ٹھیک سمجھتی ہیں۔

نیاز: واہ بھئی۔ تکلف کی ایک ہی رہی۔ میرے خیال میں تو کھیل کا میدان ہو، کوئی جلسہ ہو، رشیدہ باجی کا گھر ہو، یا خود اپنا گھر، تہذیب و شائستگی کا دامن کبھی ہاتھ سے نہیں دینا چاہیے۔ اب تم حسیب میاں کو دیکھو، وہ باہر تو باہر خود اپنے گھر میں کس قدر انسانیت اور شرافت سے رہتے ہیں، کبھی اپنے بہن بھائیوں کو نہیں چھیڑتے، ان کا زیادہ سے زیادہ لحاظ رکھتے۔ انھیں ذرا سی تکلیف نہیں پہنچنے دیتے

یہ سنکر شعیب صاحب سے نہ رہا گیا۔ بڑے طنزیہ انداز سے بولے: اور کیا نیاز بھائی، اگر کسی بے تکلف دوست سے ملاقات ہوجائے تو اس سے بھی کسی قسم کا مذاق نہیں کرنا چاہیے۔

نیاز: نہیں شعیب صاحب، میرا ہرگز ہرگز یہ مطلب نہیں ہے۔ کھیل کے میدان میں تم خوب کھیلو، خوب دوڑو، خوب اچھلو، کودو، مگر تہذیب و شائستگی کے دائرے میں۔ کسی کے اڑنگا نہ لگاؤ کہ بیچارہ چاروں شانے چت گرے اور چوٹ کھائے۔ کسی سے ایسا مذاق نہ کرو جو اسے ناگوار ہو۔ تم اس کا تجربہ تو کرکے دیکھو، یقین جانو تمھیں اپنے کھیل کود میں پہلے سے زیادہ لطف آئے گا!

صفیہ: نیاز بھائی آپ بالکل ٹھیک کہہ رہے ہیں۔

نیاز: تم لوگ کہتے ہو آپ حسیب سے سب سے زیادہ خوش رہتے ہیں۔ مجھے اس سے بالکل انکار نہیں۔ اچھا دیکھو، حسیب میاں کتنے ہشاش بشاش رہتے ہیں۔ کیسی چہلیں کرتے ہیں۔ کھیل کود میں بھی کسی سے کم نہیں ہیں۔ مگر دوسری طرف تم نے انھیں بڑوں کی موجودگی میں کبھی سرہانے کی طرف بیٹھے نہ دیکھا ہوگا۔ دروازے میں سے کئی آدمی گزر رہے ہوں گے تو حسیب میاں فوراً پیچھے ہٹ جائیں گے بلکہ آگے بڑھ کر کواڑ تھام لیں گے کہ سب آسانی سے گزر جائیں۔ گرمیوں میں تھکے ماندے مہمانوں کو آرام کی جگہ بٹھائیں گے۔ پنکھا پیش کریں گے، اسے ٹھنڈا پانی پلائیں گے۔ ایسی باتیں کرنے سے ان کی گرہ سے کچھ نہیں جاتا۔ پر سب کو اس سے خوشی ہوتی ہے اور سب انھیں محبت اور عزت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔

اچھا اور یہ بات نہیں ہے کہ حسیب میاں کا یہ برتاؤ محض مہمانوں یا محض رشیدہ باجی کے ساتھ ہو۔ جی نہیں، اپنی امی، چچی، اپنی چھوٹی بہن، صفیہ، غرض سبھی کے ساتھ ان کا بالکل یہی انداز ہے۔ گھر میں، گھر سے باہر، یا کھیل کے میدان میں، کہیں بھی تم ان کے چہرہ پر روکھا پن نہ پاؤ گے۔ ان کی شائستگی، انسانیت اور ملنساہٹ میں محبت اور خلوص کی جھلک ہے۔ حسیب میاں میل جول کے آداب جانتے ہیں۔ گھر میں مل جل کر رہنے کے آداب سے واقف ہیں۔ انکی ملنساہٹ ایسا زیور ہے جسے وہ کبھی اپنے سے جدا نہیں کرتے۔ وہ بڑوں کا ادب، چھوٹوں کا لحاظ کرتے ہیں۔ اس بات کا خیال رکھتے ہیں کہ دوسروں کے آرام و خوشی میں ذرا بھی خلل نہ آنے پائے۔

یہ باتیں سنکر بچے کچھ ایسی خوشی میں آئے کہ سب نے مل کر نعرہ لگایا،

"حسیب بھیا زندہ باد!"

اور نہ جانے کیا بات تھی کہ صفیہ بی اس وقت بے اختیار مسکرا رہی تھیں اور شعیب میاں کی گردن آپ سے آپ جھک گئی تھی۔

(ختم شد)

جنسیات کا مطالعہ

مسعود احمد برکاتی

ایک جنسی وجود کی حیثیت سے انسان کا مطالعہ جنسیات کے دائرہ بحث کا موضوع ہے۔ انسان اور انسانی زندگی کا مختلف پہلوؤں یا حیثیتوں سے مطالعہ اور ان میں سے ہر حیثیت پر ایک علم کی بنیاد ایک تاریخی حقیقت ہے اور تمام انسانی علوم اپنی افادیت کے لیے کسی بحث و اظہار کے محتاج نہیں ہیں ظاہر ہے کہ جنسی وجود کی حیثیت سے بھی انسان اپنے آپ پر غور و فکر کی دعوت دیتا ہے اور نتائج اس کا کو مرتب و منضبط کرنا اور ان کو اصول و کلیات کی حیثیت دینا بھی اس غور و فکر کا لازمی نتیجہ ہے جس سے کہ ایک علم وجود میں آتا ہے۔ جنسیات کے علم کی افادیت و ضرورت کی یہ ایک سیدھی سادی عقلی توجیہ ہے۔ جنسیات دیگر تمام انسانی علوم کی طرح اپنے مطالعہ کے لیے ایک نہایت مضبوط عقلی جواز پیدا کرتا ہے اور اس کے طالب علم کو کسی اور طرح کے وزنی دلائل کی تلاش کی ضرورت محسوس نہیں کرنا چاہیے لیکن ہمارے ملک میں عقل سے زیادہ جذبات کو کسی چیز کے ترک و اختیار کے فیصلہ میں دخل ہے۔ عجیب بات یہ ہے کہ ایک طرف جذباتی انداز فکر ہی جنسیات کے مطالعہ سے پرہیز یا اعلان برأت کا سبب ہے تو دوسری طرف بھی جذبات ہی ہیں جو اس اعلان برأت کے باوجود جنسیات ہی کو تنہائی کا ساتھی بنا لیتے ہیں۔ یہی فکر و عمل کی تفریق ہے جو ایک ہم آہنگ، متوازن اور کامیاب "شخصیت" کی تعمیر میں سدِ راہ اور ایک معاشرے کے صحت مند نشوونما میں ایک بڑی رکاوٹ ہے اور اس رکاوٹ ہی سے درحقیقت جنسی گمراہیوں، کجرویوں اور بیماریوں کے ایک لامتناہی سلسلے کی آبیاری ہوتی ہے۔ عریاں فلمیں، فحش ناولیں اور نیم برہنہ تصاویر میں جو جنسی تسکین ہمارے نوجوان طبقہ کو ملتی ہے، یہ ان کی تشنہ جذبات، دبی ہوئی اور کچلی ہوئی خواہشات اور جنسی میکانیت سے ناواقفیت و جنسی تعلیم و تربیت کے فقدان کا نتیجہ ہے۔ ہمارے ملک کے مختلف طبی اداروں اور معالجین کے ریکارڈ کا ایک سرسری جائزہ بھی اس حقیقت کو واضح کر دیگا کہ ہمارے ملک کے نوجوان جہالت اور جنسی ناواقفیت کے گھٹا ٹوپ اندھیرے میں بری طرح بھٹک رہے ہیں۔ اپنے جسم اور اس کے مختلف اعضا کے افعال و وظائف کا ابتدائی علم اور جنس کی نشوونما کے مختلف مراحل و اثرات سے معمولی سی واقفیت بھی ان کو حاصل نہیں ہے۔ صدیوں پرانے تصورات سنی سنائی باتوں اور سینہ بسینہ چلتی ہوئی روایتوں کے گورکھ دھندے سے ان کو نجات نہیں مل سکی ہے۔ ان کا حال یہ ہے کہ وہ اپنے جسم اپنی جنس اور جنسی نفسیات سے اتنے ہی بے خبر ہیں۔ جتنے چاند سورج کی دنیا سے کوریے، ۹۹ فیصد نوجوان جنسی اعضا کے فطری افعال کو ایک بیماری سمجھتے، اور اس کی فکر میں اپنی ذہنی قوتوں کو ضائع کرتے ہیں جنسی تسکین کے غیر فطری ذریعے ان کے عمل میں رچے ہوئے ہیں۔ دوسری طرف ہمارا معاشرہ فطری ذریعوں کے لیے مواقع مہیا کرنے اور صحیح جنسی نشوونما کے لیے سازگار ماحول فراہم کرنے کے لیے تیار نہیں ہے۔ معاشرہ کو جنسی کجرویوں اور بے اعتدالیوں کو آماجگاہ بنانے کی اجازت تو بخوشی دیدی جاتی ہے۔ لاعلمی اور ذہنی آوارگی کے پینپنے کے مواقع بھی یہاں بہت ہیں۔ مرض کو صحت اور صحت کو مرض سمجھنا بھی ایک عام بات ہے جنسی اشتعال انگیزی اور سنسنی خیزی کے ذریعہ کتابوں اور دواؤں کی تجارت بھی خوب چمکائی جاتی ہے۔ جنسی قوت کے مافوق الفطری کرشمے نوجوانوں کی دلچسپی کا مرکز ہیں۔

ان تمام حقائق کے باوجود علمی حیثیت سے جنسیات کا مطالعہ اور جنس اور اس کے متعلقات پر سائنسی معلومات نہ صرف یہ کہ کمیاب ہیں بلکہ بے جا شرم، فرسودہ تصورات ان کی راہ میں حائل ہیں۔ چند فیصد تعداد ایسی ضرور ہے جس نے بیرونی ممالک سے درآمد ہوا لٹریچر پڑھنا شروع کر دیا ہے اور سائنٹی فک معلومات سے دلچسپی پیدا کر لی ہے لیکن یہ مسئلہ اس انداز پر حل نہیں ہو سکتا۔ اس کے لیے ضرورت ہے کہ سب سے پہلے جنسی تعلیم کو ایک لازمی مضمون کی حیثیت سے اسکولوں میں رائج کیا جائے۔ صحیح جنسی لٹریچر کو ارزاں قیمتوں اور آسان و عام فہم زبان میں پھیلایا جائے جنسی موضوعات پر مشوروں کے لیے ادارے قائم کیے جائیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ جنس کے متعلق مختلف طبقوں کے تصورات و خیالات اور معلومات کے ساتھ ساتھ ان میں پھیلی ہوئی غلط فہمیوں اور بیماریوں کا جائزہ لیا جائے اور صحیح و مکمل اعداد و شمار فراہم کرنے کے لیے منظم کام کیا جائے۔

جنسیات کا مطالعہ اور جنسی تعلیم کی اشاعت ہماری اولین توجہ کی محتاج ہے۔

میں صرف حسب ذیل سانس کی ورزشیں مناسب ہیں۔

انفعالی تنفس (شکل نمبر ۲۲ اور ۲۳)

اس کی توضیح زمانۂ حمل کی ورزش نمبر ۵ میں کی گئی ہے۔ اسکا خیال رکھنا چاہیے کہ سینہ پر بالکل دباؤ نہ پڑے۔ اس ورزش کا پہلا حصہ یعنی پھیپھڑوں کا پھلانا زیادہ اہم ہے۔

رشکمی تنفس (شکل نمبر ۱۸ اور ۱۹)

اس ورزش کی توضیح زمانۂ حمل کی ورزش نمبر ۱ میں کی گئی ہے۔ یہ ورزش بہت احتیاط کے ساتھ کرنی چاہیے کیونکہ اگر لگاتار دیر تک گہرے سانس لیتی رہیں تو سر چکرانے لگے گا۔ خاص طور پر ایسی حالت میں کہ بدن سے بہت سا خون نکل چکا ہو تنفس کی ورزشوں کے ساتھ ساتھ بازوؤں کو بھی حرکت دینا ضروری ہے۔ کلائیوں کو موڑو اور پھیلاؤ۔ اسی طرح کہنیوں کو موڑو اور پھیلاؤ۔ یا بازوؤں کو جسم کے پہلو میں ڈھیلا چھوڑ دو۔ پھر انہیں پہلو کی طرف اور پیچھے کی طرف اوپر اٹھاؤ۔ یہ سب بظاہر بہت آسان معلوم ہوتا ہے، مگر پھر بھی سکھانیوالی یا نرس کو پوری توجہ یا صحیح اندازے کی ضرورت ہے تاکہ ان ورزشوں سے سب عورتیں فائدہ اٹھا سکیں۔ ہر عورت کے لیے جو ضرورت مناسب ہو، وہ اختیار کرنی چاہیے۔

دوسرے دن یعنی بچہ پیدا ہونے کے بعد ۳۶ سے ۶۰ گھنٹے تک یہی ورزشیں کرنی چاہییں لیکن اگر مریضہ کی حالت اجازت دے تو سکھانیوالی کی مدد کے بغیر خود مریضہ یہ ورزشیں کرے۔ اگرچہ بہتر یہ ہوگا کہ باری باری سے کبھی مدد حاصل کرے اور کبھی خود یہ ورزشیں کی جائیں۔ خود کم اور مدد حاصل کرکے زیادہ۔ اس کا اثر بہت فرحت بخش ہوتا ہے۔

مشین کی طرح سخت اور بے لوچ قاعدے بنانے کی ضرورت نہیں ہے بعض خاص علامتوں کو نظر میں رکھنا چاہیے۔ مثلاً ٹمپریچر اور قبض وغیرہ یا دودھ پلانے میں کوئی رکاوٹ۔ اگر کوئی اس قسم کی پیچیدگی بچہ پیدا ہونے کے بعد پیدا ہو جائے تو مریضہ کے جلد صحت یاب ہونے میں رکاوٹ پڑے گی۔

اگر اس امر کی ضرورت محسوس ہو کہ بچہ پیدا ہونے کے بعد ورزشوں کو روکا جائے تب بھی کسی مدد سے جسم کے نچلے اعضا کو حرکت دیتے رہنا چاہیے کیونکہ اس طرح دوران خون ٹھیک رہیگا اور رگیں ملتہب نہیں ہوں گی۔

جوں جوں دن گزرتے جائیں مریضہ کو چاہیے کہ اعضا کی حرکت میں اضافہ کرتی رہے۔ ورزشیں بھی کی جائیں، جو اوپر دی گئی ہیں۔ لیکن ان کو اس طرح انجام دینا چاہیے کہ مریضہ کو خود زیادہ محنت کرنی پڑے۔ سکھانیوالی یا نرس کی موجودگی بہتر ہے تاکہ وہ مدد کر سکے اور نگہبانی کرے۔

بچہ پیدا ہونے کے بعد کی ورزشوں کے پروگرام میں ذیل کی ورزشیں بھی شامل ہونی چاہییں۔

بھرپور تنفس

اس ورزش کی توضیح زمانۂ حمل کی ورزش نمبر ۴ میں کی گئی ہے۔ یہ ورزش اب مجہول تنفس (زمانۂ حمل نمبر ۵) کی جگہ کرنی چاہیے۔

بازو کے بل تنفس

اس ورزش کی توضیح زمانۂ حمل کی ورزش نمبر ۷ میں کی گئی ہے۔ یہ ورزش اس وقت موزوں رہیگی جب مریضہ بازو کے بل آسانی کر سکے۔

ٹانگ کی استراحت

زمانۂ حمل کی ورزش نمبر ۸ (ا) اور (ب) میں اس کی توضیح کی گئی ہے۔

گھٹنے کو جھکانا

اس کی توضیح زمانۂ حمل کی ورزش نمبر ۱۰ میں کی گئی ہے۔ دونوں گھٹنوں کو باری باری سے جھکانا اور اٹھانا۔

پیڑو کو اٹھانا اور جھکانا

اس کی توضیح زمانۂ حمل کی ورزش نمبر ۱۵ میں کی گئی ہے۔ یہ اصل میں بچہ پیدا ہونے کے اگلے ہی دن سے کرنی چاہیے اور ایک تکیہ کے لیے مریضہ کے جسم کے نیچے بستر پر رکھ دینا چاہیے۔

جسم کو اٹھانا اور نیچا کرنا

اس ورزش کی توضیح ورزش نمبر ۱۶ میں کی گئی ہے (شکل نمبر ۳)۔ اس میں کچھ تغیر و تبدل کرتے رہنا بہتر ہوگا۔ مثلاً پیٹ پر ہاتھوں کو لیٹ کر کولھوں کو ہاتھوں سے سنبھالنا یا سر کے پیچھے ہاتھ ملا کر رکھنا یا بازوؤں کو سیدھ میں پھیلانا۔ یہ ورزش اگر زچگی کے آخری دور میں کی جائے تو بہتر ہے۔ اس میں ہر حالت میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ پیروں، ٹانگوں کے نچلے حصے کو کوئی مضبوطی سے نیچے کی طرف دبائے رہے۔

گھٹنوں کو کھولنا اور بند کرنا

اس ورزش کی توضیح زمانۂ حمل کی ورزش نمبر ۱۳ میں کی گئی ہے۔ اس ورزش سے پیڑو کا رقبہ مضبوط ہوتا ہے۔ بچہ کی پیدائش کے بعد یہ ورزش زیادہ بہتر ہے۔ اس لیے کہ اس میں زیادہ زور نہیں پڑتا۔

. . . .

ادبیات

قینچی

سیّد ابوالانشاء

کاؤنٹس ایمیلیا پارڈو بادان ۱۸۵۱ء تا ۱۹۲۱ء جدید سپین کی مشہور شاعرہ، ناول نویس، ڈرامہ نویس اور سوانح نگار تھیں۔ انھوں نے سینکڑوں مختصر افسانے بھی لکھے ہیں۔ ان کے اکثر افسانے یورپ کی مختلف زبانوں میں منتقل ہو چکے ہیں۔ ذیل میں ان کے "جبرا فنانتے" کا ترجمہ کیا جاتا ہے۔ اس میں میاں بیوی کے تعلقات کی نزاکت کو نہایت مؤثر طریقہ پر واضح کیا ہے اور دکھایا گیا ہے کہ مثالی اور آئیڈیل میاں بیوی ایک دوسرے کو سکھ پہنچانے میں کس طرح انسانیت کے عروج پر پہنچ جاتے ہیں اور محبت و رفاقت کے اعلیٰ اوصاف اس اہم رشتہ کو کتنا پاکیزہ اور مقدس بنا دیتے ہیں۔ "ادارہ"

بحث کے بیچ میں بات کاٹ کر پادری بلتار بولے "میاں بیوی کا جوڑا ایسا ہی ہو جیسے ایک قینچی ہوتی ہو۔" جو لوگ بحث میں شریک تھے، ان میں سے ایک بولا "قینچی، فادر! آپ کو بالکل نئی تشبیہ سوجھی"۔

پادری صاحب نے کہا "نئی نہیں بلکہ نہایت موزوں اور مناسب تشبیہ کہیے۔ قینچی کے دو پھل ہوتے ہیں، بالکل ایک طرح کے، دونوں ایک محور یا کیل سے جڑے ہوتے ہیں۔ گو ہر پھل اپنی جگہ بہت اچھا ہوتا ہے، لیکن اگر کیل نہ ہو تو ہر پھل بے کار ہے اور جب دونوں پھل جوڑ دیے جاتے ہیں تو اپنے فرائض خوبی کے ساتھ انجام دیتے ہیں"۔

ایک اور صاحب جو گفتگو میں شامل تھے، کہنے لگے "آپ کی اس رائے سے متفق ہوں کہ میاں بیوی ایک قینچی کی طرح ہوتے ہیں، لیکن اچھی قینچیاں تو ہر جگہ مل جاتی ہیں۔ سوال یہ ہے کہ اچھے میاں بیوی جن کو ہم معیاری کہہ سکیں اور بطور مثال پیش کر سکیں، کتنے ہیں؟"

پادری صاحب نے جواب دیا۔ معیاری اور مثالی چیزیں ہمیشہ کمیاب ہوتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ شادی کی کنجی اس اتحاد یا کیل میں ہے جس نے دونوں پھلوں کو ملایا ہے لیکن یہ بھی ظاہر ہے کہ اپنی اپنی جگہ دونوں پھل بھی اچھے ہونے چاہییں۔ آپ کسی قینچی کی دکان پر چلے جائیے وہ ایک درجن قینچیاں آپ کو دکھائیگا جو سب ہی اچھی معلوم ہوں گی لیکن جب آپ ان سے کام لیں گے تو مشکل سے ایک قینچی ایسی نکلے گی جو ٹھیک کام کرے گی۔ یہی وجہ ہے کہ جب کسی درزی کو کوئی اچھی قینچی مل جاتی ہے تو وہ اسے جان سے زیادہ عزیز رکھتا ہے۔ اسی طرح میں نے انسانوں کے ایسے جوڑے دیکھے ہیں جن میں محبت اور رفاقت کے اعلیٰ اوصاف اپنی انتہائی حدوں پر پہنچے ہوئے تھے۔ اس سلسلے میں آپ کو ایک عجیب غریب واقعہ سناتا ہوں جس کا مجھ پر بڑا اثر ہوا۔

" میں ایس۔ خانقاہ میں ٹھیرا ہوا تھا۔ وہاں میری جن لوگوں سے ملاقات ہوئی ان میں میاں بیوی کا ایک جوڑا تھا جو گرجا گھر کے ایک برآمدے میں کپڑے کی دکان رکھے ہوئے تھا۔ خاوند کا نام ڈان انڈریز تھا اور بیوی کا ڈونا کنسولو۔ ان کا ایک لڑکا تھا جو آوارہ نکل گیا۔ ماں باپ دونوں اس کی حرکتوں سے بہت پریشان تھے، اور کوئی نہ کوئی بات اس کے ہاتھوں ایسی ہو جاتی تھی جس سے ان کی گردنیں جھک جاتی تھیں۔ فسادی، بدچلن، جواری کون سا عیب تھا جو اس میں نہیں تھا۔ ماں کے آنسو، باپ کی ملامت، میرا سمجھانا، کسی چیز کا اس پر اثر نہیں ہوتا تھا۔ جب میں نے دیکھا کہ اس کی اصلاح کا کوئی امکان نہیں ہے تو میں نے اس کے والدین کو رائے دی کہ وہ اسے کسی دوسرے شہر میں بھیج دیں۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ یہاں کی بری صحبت سے بچ جائے گا اور وہاں کسی کام دھندے سے لگ کر آوارگی کے لیے اسے وقت نہیں ملے گا۔

باپ کو یہ رائے بہت پسند آئی اور ماں نے جب کوئی اور صورت اس کی درستی کی نہ دیکھی تو وہ بھی اسے باہر بھیجنے پر راضی ہو گئی۔ سب کے مشورے سے یہ فیصلہ ہوا کہ اسے منیلا بھیج دیا جائے یہ مقام خود لڑکے نے بھی پسند کیا۔ میں نے اپنی جماعت کے ایک پادری کے نام خط لکھ دیا اور لڑکا منیلا روانہ ہو گیا۔

اس کے منیلا پہنچنے کے چھ مہینے کے بعد سے خط آنا شروع

برساتی کیڑے مکوڑے بھگائیے!

ایس۔ ایم عشرت علی برنی، آنڈسٹریلیا

(۱) چوہوں کے لیے

لائم کلورائیڈ ۲ اونس۔ ہڑتال ورقی ۲½ ڈرام، پارہ ایک ڈرام

ترکیب: تینوں چیزوں کو کھرل کرکے باریک کرلیں اور جب یک جان ہوکر پارہ کے ذرات نہ دکھائی دیں، تیار سمجھیں۔ اس پاؤڈر کو جس جگہ چھڑکا جائیگا چوہے اس طرح غائب ہو جائیں گے جیسے گدھے کے سر سے سینگ۔

(۲) چوہوں کو دعوت انتقال

آٹا یا میدہ ۵ تولے، کانچ (شیشہ) باریک پسا ہوا ایک تولہ

شکر ایک تولہ

ترکیب: آٹے یا میدے کو قدرے گھی میں بھون کر شکر اور کانچ ملاکر قدرے پانی کی مدد سے گولیاں بنالیں اور چوہوں کے بلوں پر ڈال دیں، چوہے یہ لذیذ گولیاں کھاکر انتقال فرما جائیں گے۔

(۳) چیونٹیوں کے لیے

سرخ مرچ باریک پسی ہوئی ایک تولہ، سنگجراحت پسی ہوئی ۱۔ تولہ

ترکیب:۔ دونوں کو ملاکر چھان لیں جس جگہ چھڑکیں گے وہاں سے چیونٹیاں بھاگ جائیں گی۔ اگر چیونٹیوں کے بل میں ڈال دیں گے تو چیونٹیاں بل کو چھوڑ دیں گی۔

(۴) مچھروں کا دفعیہ

کاربولک ایسڈ ایک حصہ، پانی ۲۵ حصے ملاکر حل کرکے جس جگہ چھڑکا جائے گا، مچھر فوراً دفع ہو جائیں گے اور واپس آنے کا نام تک نہ لیں گے اور اسی طرح دیگر کیڑے مکوڑے اور سانپ وغیرہ بھی بھاگ جائیں گے۔

(۵) مچھروں کے لیے

ایک بڑے طشت یا ٹب وغیرہ میں پانی بھر کر چند قطرے کیروسین آئل (مٹی کا تیل) کے اس پر ڈال دیں کہ پانی کی تمام سطح پر پھیل جائے اور اس طشت وغیرہ کو سونے کی جگہ کے قریب رکھ لیں بس تمام رات آرام کی نیند سوئیں گے۔ پانی کی سطح پر کچھ زندہ کچھ مردہ تیرتے نظر آئیں گے۔

(۶) مکھیوں کے لیے

سوڈیم آرسی نیٹ ۱۔ اونس گڑ یا شکر ۴۔ اونس، پانی ایک پونڈ

ترکیب:۔ حل کرکے پلیٹ وغیرہ میں رکھ دیں یا بلاٹنگ پیپر پر برش سے لگاکر میز پر رکھ دیں۔ مکھیاں لذت سے چاٹ چاٹ ہلاک ہو جائیں گی اور چند یوم اس طرح کرنے سے تقریباً تمام کا صفایا ہو جائے گا۔

(۷) کھٹمل کے لیے

صابن خالص ۴۔ اونس۔ نوشادر ۵ اونس۔ دارچکنا اونس (مرکری پرکلورائیڈ)

ترکیب:۔ تمام چیزیں علیحدہ علیحدہ تھوڑے تھوڑے پانی میں حل کرکے ملالیں اور بقیہ پانی ملاکر یک جان کرلیں۔ چارپائی کے درزوں اور دیواروں وغیرہ پر چھڑک دیں اور سوراخوں میں پچکاری وغیرہ سے ڈال دیں۔ کھٹمل مع اپنے انڈے بچوں کے نیست و نابود ہو جائیں گے۔ نہایت کارگر ہے۔

(۸) جراثیم اور کیڑے مکوڑوں کے لیے

میتھیلیٹڈ اسپرٹ ۶۰ حصے، نکوٹین ۱۵ حصے نیفتھلین حصے، کیمفر (کافور) ۷ حصے، یوکلپٹس آئل ۸ حصے، کاربولک ایسڈ حصے۔ تمام اشیا آپس میں ملاکر حل کریں)۔ ایک بڑے کمرے میں ایک سے دو ڈرام تک کسی چینی کی پیالی میں ڈال کر نرم آنچ پر لیمپ پر گرم کریں اور کمرے کے تمام روشندان و کھڑکیاں بند کرکے باہر آجائیں۔ دو تین گھنٹے بعد آہستہ سے دروازہ کھولیں۔ تمام مچھر، مکھی، کھٹمل، چھپکلی، سانپ، بچھو اور حشرات الارض ختم ہو چکے ہوں گے۔

نوٹ

دوا گرم ہونے کے دوران میں کوئی شخص اندر نہ جائے۔

اور خطوں کا فریب جاری رہا۔ ماں سنتی اور خوش ہوتی۔ بعض مرتبہ مجھے شبہ ہونے لگتا جیسے وہ مجھ سے آنکھوں آنکھوں میں التجا کر رہی ہو کہ میں خاص طور پر اس کے خاوند کو یقین دلا دوں کہ لڑکا اب بالکل فرشتہ بن گیا ہو، چاہے وہ اصل میں ٹھیک ہوا ہو یا نہ ہوا ہو۔

ایک دن کافی رات گئے انڈریز میرے پاس آیا اور آنکھوں میں آنسو بھر کر بولا "کنسولو کا آخری وقت آ پہنچا ہے۔ وہ کوئی دم کی مہمان ہے۔ اس نے آپ کو بلایا ہے۔ وہ آپ سے اپنے گناہوں کا اقبال کرنا چاہتی ہے۔ آپ اس وقت ایک ایسے خط کے موصول ہونے کا ذکر اس سے کیجیے جس میں یہ لکھا ہے کہ لڑکا آ رہا ہے۔ شاید یہ سنکر وہ چند روز اور جی جائے۔" کچھ ایسے انداز میں اس نے یہ باتیں کیں کہ مجھے اس کی بات ماننی ہی پڑی۔ جیسے ہی ہم ڈونا کنسولو کے کمرے میں داخل ہوئے اس نے اپنے خاوند کی طرف دیکھا وہ کمرے سے باہر جانے لگا۔ مگر جاتے جاتے اس نے مجھ پر ایک نظر ڈالی جس میں منت سماجت اور احتیاط اور تنبیہ یہ سب چیزیں بہ یک وقت موجود تھیں۔

میں بیمار کے پلنگ کے قریب پہنچا۔ اس کے ہونٹ ہل رہے تھے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے وہ کچھ دعا کر رہی ہو۔ میں اس کے سرہانے بیٹھ گیا اور ہمت بندھانے اور تسکین دینے کے لیے چند فقرے استعمال کیے۔ یہ وہی فقرے تھے جو اہل کلیسا اس وقت استعمال کرتے ہیں جب کسی کی روح دنیا سے رخصت ہو رہی ہو۔ مگر میری حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی جب اس نے ایک ایسی نظر مجھ پر ڈالی جو احسان مندی کے جذبے سے بھری ہوئی تھی۔ میرے ہاتھ کو پکڑ کر بوسہ دیا اور کہنے لگی "فادر بلنارا میں آپ کا کس زبان سے شکریہ ادا کروں، آپ نے اتنی مدت تک میرے خاوند پر اصل راز، روح کو شل کر دینے والا المناک راز نہیں کھولا۔ خدا کے لیے میرے مرنے کے بعد بھی اس پر یہ راز نہیں کھولیے گا۔"

میں نے یہ سوچ کر کہ بخار نے اس کے حواس مختل کر دیے ہیں کہا، "کیسا راز، کنسولو، یہ تم کیا کہہ رہی ہو؟"

کنسولو نے بغیر یہ سنے ہوئے کہ میں کیا کہہ رہا ہوں، اپنی بات جاری رکھی "اگر تم ہمارے بچے کی موت کا حال اس طرح نہ چھپاتے رہتے تو خدا جانے انڈریز کا کیا حال ہوتا، میرے بعد بھی اس بات کا بہت خیال رکھنا کہ یہ راز اس پر نہ کھلنے پائے۔"

مجھے اپنا وعدہ یاد آ گیا جو میں نے انڈریز سے کیا تھا اور کنسولو کی بات کو سنی ان سنی ایک کر کے بولا "اوہ تم لڑکے کی بات کہہ رہی ہو، وہ تو آ رہا ہے، منیلا سے روانہ ہو چکا ہے اور بہت جلد یہاں پہنچنے والا ہے۔ ابھی وہ یہاں پہنچ کر تم سے بغل گیر ہوگا۔"

کنسولو اپنی کمزور آواز میں بولی "میں اب اس سے دوسری دنیا میں بغلگیر ہوں گی۔ میری پروا نہ کیجیے۔ مجھے سب کچھ معلوم ہے اس کے قتل کے دن ہی میرے دل نے مجھے بتا دیا تھا۔ اس کے علاوہ اس کے منیلا جاتے ہی میں نے اس بات کا انتظام کر لیا تھا کہ مجھے اس کے متعلق سب باتوں کی اطلاع ملتی رہے۔ وہاں سے میری ایک سہیلی کی معرفت خطوط آتے تھے تاکہ اگر کوئی بری بات اس کے متعلق خط میں آئے تو انڈریز کو نہ معلوم ہو سکے۔ میں نے اس غم انگیز واقعہ کی اطلاع ملتے ہی فادر ایگڑ سے ایک خط کے ذریعہ التجا کی تھی کہ وہ آپ کے پاس میرے خاوند تک پہنچانے کے لیے صرف اچھی خبریں بھیجتے رہیں۔ اور اس کی موت کی اطلاع اسے نہ ہونے دیں۔ یہی وجہ تھی کہ جب آپ مصنوعی خط لاتے تھے، اور یہ بتاتے تھے کہ لڑکا اچھی حالت میں ہے اور اپنے فرائض بہت خوبی کے ساتھ انجام دے رہا ہے تو غریب انڈریز کو دھوکا دینے میں آپ کی مدد کرتی تھی۔ انڈریز کی تندرستی اچھی نہیں رہتی اور کوئی بری خبر خصوصاً میری موت کے بعد اس کے لیے مہلک ثابت ہوگی۔ میں ہی جانتی ہوں کہ اس تکلیف دہ راز کو اس سے چھپانے میں مجھ پر کیا گزری ہے۔ فادر! جب سے ہماری شادی ہوئی ہے، میں نے انڈریز سے کبھی کوئی بات نہیں چھپائی ہے۔"

یہاں پادری نے اپنی کہانی ختم کر دی۔ ہم سب کو اس واقعہ نے بہت متاثر کیا۔ ہم میں سے ایک صاحب بولے:

" دیکھیے دونوں کو انتہائی الم ناک واقعہ کا علم تھا اور دونوں نے ایک دوسرے سے چھپانے کی کوشش کی۔ کیسے عجیب و غریب جذبات کا ڈرامہ ہے یہ!"

دوسرے صاحب بولے "فادر! آپ یقیناً یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ قینچی خالص سونے کی تھی اور اس قینچی کے پھلوں کو جس کیل نے متحد کیا تھا وہ بڑے بیش قیمت جواہرات سے بنائی گئی تھی!"

....

ہوئے کہ اب وہ بہت سدھر گیا ہے اور اپنے فرائض محنت سے انجام دیتا ہے، جب اس کے والدین کو یہ معلوم ہوا تو وہ خوشی سے اچھل پڑے۔

لیکن تھوڑے عرصے بعد وہاں کے پادری کا ایک خط میرے پاس آیا جس میں یہ الم ناک اطلاع دی گئی تھی کہ ڈان انڈریز کے لڑکے کو جب وہ بدمعاشوں کے ایک اڈے سے باہر آرہا تھا کسی نے چھرا مار کر قتل کر دیا۔ خط میں مجھے ہدایت کی گئی تھی کہ میں اس کے والدین کو اطلاع کر دوں۔

یہ بڑا اندوہناک فرض تھا جو مجھے انجام دینا تھا مگر کیا کیا جائے انسان کی زندگی تو غم و اندوہ سے گھری ہی رہتی ہے۔ میں نے یہ سوچ کر کہ باپ زیادہ ہمت اور زیادہ تحمل سے کام لے سکے گا ڈان انڈریز کو اپنے کمرے میں بلایا اور بہت ہی احتیاط اور ہمدردانہ لہجے میں اسے یہ المناک خبر سُنائی۔ بہ ظاہر اسے زیادہ تعجب نہیں ہوا میری تمہید سے اس نے نتیجہ نکال لیا تھا کہ میں اس کے لڑکے کے متعلق کوئی بُری خبر اسے سناؤں گا۔ اس کے چہرے کی کیفیت کچھ ایسی ہو گئی تھی جیسے اس وقت ہو جاتی ہے جب کسی کو پھانسی کے تختے پر لے جاتے ہیں۔ میں نے یہ تشبیہ اپنے مشاہدے کی بنا پر دی ہے۔ مجھے بعض لوگوں کو ایسے موقع پر دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے جب انھیں پھانسی کے تختے پر لے جایا جا رہا تھا۔

جب یہ خبر سننے کے بعد ڈان انڈریز کا سانس اس کے قابو میں آگیا اور وہ بات کرنے کے قابل ہوا تو اس نے ہاتھ جوڑ کر مجھ سے کہا، "فادر! میں آپ سے ایک التجا کرنا چاہتا ہوں۔ یہ الم ناک خبر صرف آپ تک اور مجھ تک محدود رہے۔ کنسولو کو اس حادثہ کی خبر نہ ہونے پائے۔ اب سے چند سال پہلے میری بیوی اچھی خاصی موٹی تازی اور گداز تھی لیکن بیٹے کی حرکتوں نے اس کی صحت کو تباہ کر دیا۔ پھر اس کی عمر اب ساٹھ سال کے قریب ہو گئی ہے اور مجھے شبہ ہے کہ وہ دق میں مبتلا ہے۔ ایسی حالت میں اگر اسے اس جانکاہ حادثے کا علم ہوا تو اس کا بچنا ناممکن ہو جائے گا۔ اس حادثہ کے سلسلے میں جو کچھ خرچ ہو گا یعنی اس کے کفن دفن میں اور مقدمہ وغیرہ میں وہ سب میں برداشت کروں گا۔ بس میں یہ چاہتا ہوں کہ کنسولو کو اس کی مطلق خبر نہ ہو۔"

میں راضی ہو گیا۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ میں نے ٹھیک کیا یا نہیں اس شخص کے حال پر مجھے بڑا ترس آ رہا تھا اور میں خشک ہونٹ کیے بیٹھا تھا۔ ہر پندرھویں بیسویں دن میں ان کی دکان پر جاتا اور اس کی ماں کو وہ جعلی خط دکھاتا تھا جو گویا میرے پاس آیا تھا اور جن میں اس کے لڑکے کی تعریفیں ہوتی تھیں۔

ڈونا کنسولو بیمار تھی اور روز بروز اس کی حالت خراب ہو رہی تھی۔ کھانسی شدت کی تھی۔ نقاہت برابر بڑھتی جاتی تھی۔ جب میں وہ مصنوعی خط پڑھ کر اسے سُناتا تھا تو کسی نہ کسی طرح وہ اٹھ بیٹھتی تھی اور بہت خوش ہوتی تھی اور اپنے خاوند کو آواز دے کر کہتی "انڈریز سنتے ہو! منیلا کے پادری ہم پر کتنے مہربان ہیں۔ انھوں نے اپنا کرم کیا، لڑکا کتنا سدھر گیا ہے اور کس قدر محنت سے دل لگا کر اپنے فرائض انجام دے رہا ہے۔ کچھ ہی مدت بعد وہ یہاں آئے گا اور ہمارا کاروبار سنبھال لے گا۔ فادر بلتارا! میں آپ کو کچھ رقم دوں گی آپ اس کو بھیج دیجیے گا۔"

انڈریز بے چارا بڑی مشکل سے اپنے آنسو پی کر اور غم چھپا کر کہتا "تم ٹھیک کہتی ہو الویہ تیس ڈالر فادر کو دے دو، مگر تم اپنے آپ کو سنبھالے رہو۔ بیماری میں جذبات پر قابو رکھنا ضروری ہے۔"

اور جب کبھی ماں اپنے لڑکے کے پاس بھیجنے کے لیے روپیہ دیتی تو باپ مجھ سے آکر چپکے سے کہتا "اس روپیہ کو خیرات کر دیجیے۔ تاکہ مرنے والے کی روح کو ثواب پہنچے۔"

میں بہت احتیاط سے کام لیتا رہا۔ میں دیکھ رہا تھا کہ ڈونا کنسولو کی تن درستی برابر خراب ہوتی جا رہی ہے۔ اور اگر اس نے اپنے لڑکے کے متعلق کچھ سن لیا تو اس کا بچنا دوبھر ہو جائے گا۔

جب کبھی میں کنسولو کے پاس جاتا تو انڈریز برابر موجود رہتا۔ وہ ڈرتا تھا کہ کہیں غیر ارادی طور پر میرے منہ سے کچھ نکل نہ جائے۔ شاید وہ یہ سوچتا تھا کہ جب میں مصنوعی خط سناؤں گا تو وہ کسی صورت میں مجھے مدد دے گا۔

وہ دونوں ہمیشہ پاس پاس بیٹھتے تھے جیسے چڑیوں کا جوڑا کسی درخت کی شاخ پر بیٹھا ہو۔ وہ کھانستی جاتی اور کہتی جاتی "اب کچھ دن میں میں ٹھیک ہو جاؤں گی۔" دمہ کا مارا ہوا نحیف و نزار خاوند سنبھل کر مستعد ہو کر ہنسی مذاق کی باتیں کرنے کی کوشش کرتا تاکہ بیوی کا دل بہلے۔

گزشتہ برسوں کی طرح اس سال بھی ۲۱ر جولائی ۵۷ء کو ملازمینِ ہمدرد وقف نے دلّی سے
باہر پوری سرگرمی و دلچسپی سے جشنِ بارانی منایا۔ جشن میں دوسری تفریحات کے علاوہ مختلف قسم کے
کھیلوں کے مقابلے بھی ہوئے اور مقابلوں میں جیتنے والوں نے انعامات حاصل کیے۔ اس سال اس
جشن کو منانے کے سلسلہ میں ہمدرد دواخانہ نے ۴۵۵۱ روپے ملازمین کو بطور امداد دیے۔
اوپر کی تصویر اس جشن میں "ایپل ریس،، کا ایک منظر پیش کر رہی ہے

فکاہات

کھانسی

جب زار کو نزلہ ہوتا ہے تو سارا روس کھانسنے لگتا ہے (الناس علیٰ دین ملوکہم) (روسی کہاوت)

خشک کھانسی، موت کی نقیب (جان رے)

بہرا پن

وہ سمجھتا ہے کہ میں بہرہ ہو گیا ہوں کیونکہ مجھے اب اپنی تعریف نہیں سنائی دیتی۔ (چارلس داتا لیرامی)

میری بیوی اندھی ہوتی جا رہی ہے اور وہ اس بات پر خوش ہے کیونکہ اب کوئی چیز دیکھنے کے قابل رہی نہیں وہ کہتی ہے کہ شاید میں بہری بھی ہو جاؤں کیونکہ کوئی بات سننے کے قابل نہیں رہی۔

(آگسٹ سٹرنڈ برگ)

بہرے لوگ جتنا ظاہر کرتے ہیں، اس سے کہیں زیادہ سنتے ہیں۔

(امریکی کہاوت)

تین چیزیں بیکار ہوتی ہیں: بہرے سے سرگوشی، مرے پر برہم اور کسی عورت کی مرضی کے خلاف مشورہ۔ (ویلش کہاوت)

موت

موت کی تعریف: گناہ کرتے کرتے ایک دم رک جانا

(ایلبرٹ ہیبارڈ)

کسی کی موت کا معاملہ خود اس کا معاملہ نہیں ہوتا بلکہ زیادہ تر پس ماندگان کا معاملہ ہوتا ہے۔ (تھامس مین)

وہ ان قوموں میں سے جن کی حالت موت کی وجہ سے بڑی حد تک بہتر ہو جاتی ہے۔ (ایچ۔ ایچ نرد "ساقی")

یقینی نصیحت کے قابل آدمی تب ہی ہوتا ہے جب اطمینان سے چھ فیٹ گہری زمین میں دبا دیا جاتا ہے اور منوں چونے کا وزن اس کے سینے پر لاد دیا جاتا ہے لیکن اس وقت وہ خاموش ہوتا ہے۔

(ایڈورڈ نیومن)

زیادہ تر آدمی جس وقت سوچتے ہیں، اس سے پہلے مر جائیں گے بلکہ دانستہ وہ مر جاتے ہیں۔ (رسل)

اگر آپ کو کھانسی پسند نہیں تو ڈوب مریے (فلپ میگ)

اگر آپ خود کشی کرنا چاہتے ہیں تو ہمیشہ جتنا باقاعدگی کے ساتھ ہو اس فعل کو انجام دیجیے۔ زندگی اور موت دونوں کی خوبیاں نظر انداز نہیں ہونی چاہییں۔ (جارج لورڈ)

آجکل آدمی موت کے علاوہ ہر چیز کا غم سہہ کر زندہ رہ سکتا ہے۔

(آسکر وائلڈ)

آدمی ایک ہی بار رو سکتا ہے۔ (شیکسپیئر)

کتبہ، لوح مزار کی تحریر جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ مرنے کے بعد انسان میں جو جو خوبیاں پیدا ہو جاتی ہیں وہ بڑھتی بھی رہتی ہیں۔

(الیروس ہیرس)

اگر میں مصنف ہوتا تو ایک ایسا رجسٹر بناتا جس میں موت کی دو قسمیں مع وضاحت درج کرتا جن سے لوگ مرتے ہیں کیونکہ جو ان کو مرنے کا سلیقہ بتا سکتا ہے وہی جینے کے گر بھی بتا سکتا ہے۔

(ڈماشکیل ڈی مانٹین)

گور میں سب برابر (جیمس ہو دیل)

اگر وقت نہیں آیا تو ڈاکٹر بھی نہیں مر سکتا (ایم لے پرسٹین)

مرگی کا معمولی دورہ موت کا وکالت نامہ ثابت ہو سکتا ہے۔

(ڈگلس جیرلڈ)

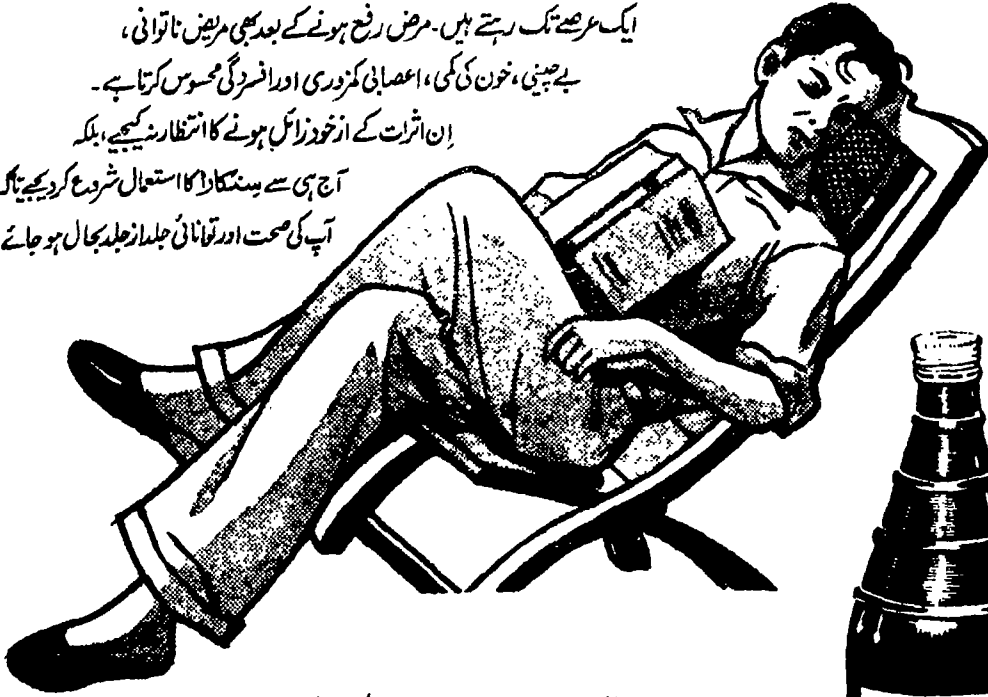
آدمی دنیا میں آنے پر جس چیز پر رہا، جاتے وقت بھی اسی چیز پر رہے یعنی زیادہ تر دودھ پر (ولیم اوسلر)

موت پر الزام لگانا سب سے آسان ہے (جولیس سیزر)

موت کا مستحق ہونے سے پہلے مر جانا اچھا (اینگسٹر ایڈس)

میں کسی ایسے شخص کو نہیں جانتا جس کا اس سال مرنے کا ارادہ ہو (تھامس فلر)

آپ کے لیے دو موقعے ہیں — ایک جراثیم سے متاثر ہونا دوسرے نہیں۔ اگر آپ جراثیم سے متاثر ہو جاتے ہیں تو آپ کے لیے دو موقعے ہیں ایک بیمار پڑ جانا، دوسرے نہیں۔ اگر آپ بیمار پڑ جاتے ہیں تو آپ کے لیے دو موقعے ہیں: ایک مر جانا، دوسرے نہیں۔ اگر آپ مر بھی جائیں، تب بھی غنیمت ہے۔ آپ کے لیے پھر دو موقعے ہیں۔

(نامعلوم)

سِنکارا کے مؤثر اجزائے ترکیبی — جو انفلوائنزا کے مُضر اثرات کو دُور کرتے ہیں

عام کمزوری کے لیے: ڈٹامنز (حیاتین) اے۔ بی ا۔ بی ۲۔ سی۔ ڈی۔ نیاسنامائڈ۔ بال چھڑ۔ صندل سفید۔
نظامِ تنفس کے لیے: تلسی۔ دارچینی۔ الائچی۔
نظامِ عصبی کے لیے: اگر۔ کیلسیم اور سوڈیم گلیسرو فاسفیٹس۔
نظامِ ہضم کے لیے: تیزپات۔ چھڑیلہ۔ دارچینی۔ دھنیا۔ کپور کچری۔ گلاب۔ ناگرموتھا۔
مقوی (خون): فولک۔ السڈ۔

ہمدردِ صحت

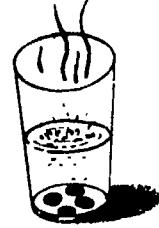
فی پرچہ: چار آنے — سالانہ: ڈھائی روپے

اکتوبر ۱۹۵۷ء

جلد: ۲۶ — ایڈیٹر: حکیم عبد الحمید دہلوی — نمبر: ۱۰

طابع و ناشر حکیم...

کھانسی، نزلہ، زکام

آئے دن کی ۳ تکلیفوں کا مؤثر علاج

سُعالین ٹکیاں بطور جوشاندہ

سُعالین کی چار ٹکیاں چار اونس گرم پانی میں حل کرکے صبح سویرے اور سوتے وقت استعمال کریں۔ اس سے نزلہ کی شدت، سینے کی سوزش اور سانس کی گھٹن جاتی رہے گی۔ ناک اور آنکھ سے پانی بہنا رک جائے گا۔ گلے کی خراش، مسلسل چھینکیں، بدن میں کپکپی، حرارت اور درد سر وغیرہ سب کیفیتوں میں فوری افاقہ ہوگا۔

سُعالین کے اس طرح استعمال سے اعضائے تنفس کے ورم اور سوزش کو جو نزلہ کا بنیادی سبب ہیں فوراً آرام پہنچتا ہے۔ اس میں جوشاندے کے سب اہم اجزا موجود ہیں، اب آپ اس مؤثر تدبیر سے کھانسی، نزلہ اور زکام پر قابو پا سکتے ہیں۔ سُعالین کا جوشاندہ خوش مزہ ہے اور بچوں کے لیے بھی یکساں طور پر مفید ہے۔

کھانسی، نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا

سُعالین

گلے اور پھیپھڑوں کی حفاظت کرتی ہے

سانس کی گھٹن کو دور کرتی ہے
پُرسکون نیند لاتی ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

جنگ سے پہلے اور جنگ کے بعد کے جاپان کی مثال بھی ہمارے سامنے موجود ہے۔ جہاں کی زبان میں لفظ "رنڈی" جیسا کوئی بیہودہ لفظ نہیں ملتا، کیونکہ وہاں غریب اور ضرورت مند گھرانوں کی لڑکیاں بچپن ہی میں سرکاری پیمانہ پر خرید کر عصمت فروشی کے لیے پالی جاتی ہیں اور کوئی بھی گاہک ان کی قیمت ادا کر کے انھیں خرید سکتا ہے۔ بس اُن پر اتنی پابندی ضرور لگائی جاتی ہے کہ وہ چودہ سال کی عمر سے پہلے "پیشہ" شروع نہیں کر سکتیں۔ دوسرے ملکوں اور جاپان کی طوائفوں میں اتنا فرق اور ہے کہ جاپان کی "پیشہ ور عورتیں"، "عارضی بیویاں" یا "گھنٹہ بھر کی بیویاں" کہی جاتی ہیں اور مشہور جاپانی نظموں میں ایسی عورتوں کو "دلدل کے کنول" بھی کہا گیا ہے۔

جسم تفریحاً یا مجبوراً پیسے بھی فروخت کیا جائے وہ بہرحال ایک بُرائی ہے جس کا قوم کی صحت اور نظام زندگی پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے اور اسے ختم کرنے کے لیے اس کی جڑ پر ضرب لگانی چاہیے۔ ہمیں نہیں معلوم کہ وولفنڈن کمیٹی نے برطانیہ کے ان مالکان مکان کے بارے میں کیا سوچا جو بھاری کرایہ لے کر اپنے مکانوں میں پیشہ کراتے ہیں، ہمیں یہ بھی نہیں معلوم کہ ان "خونخوار" دلالوں کے بارے میں کمیٹی مذکور کیا رائے رکھتی ہے جو عصمت فروشی کو فروغ دیتے ہیں، لیکن یہ ہم ضرور جانتے ہیں کہ عصمت فروشی کو ختم کرنے کے لیے ہمیں سب سے پہلے اُن مالکان مکان اور دلالوں کو ہی ختم کرنا پڑے گا جو حرام کی دولت کمانے کے لالچ میں صنفِ نازک کے جسم کی تجارت کرتے ہیں، ہمارے سامنے اس وقت اکمل بانگ مہیلا سنگھ کی وہ حالیہ رپورٹ بھی موجود ہے، جس میں بتایا گیا ہے کہ پچاس فیصدی عورتیں غربت اور مالی بدحالی کے نتیجہ میں طوائف بنتی ہیں اور باقی اپنے شوہروں، رشتہ داروں کے مظالم یا دوسروں کی طرف سے لالچ دیئے جانے اور گمراہ کیے جانے پر بُرائی کا یہ راستہ اختیار کرتی ہیں۔ مذہبی اصلاحات بتاتی ہیں کہ شادی کی حدود سے باہر جنسی ملن، خواہ وہ "محبت" یا دولت کے لالچ میں کیا جائے، ایک بدکاری ہے، اور اس بدکاری سے مہذب اقوام کو ہمیشہ اس لیے تشویش ہوئی

صفحہ ۱۳ پر ...

ہے کہ یہ زندگی کی لطیف قدروں کو تباہ کر دیتی ہے اور ایسی جسمانی اور ذہنی بیماریوں کا باعث بن جاتی ہے جو انسان کو نسلاً بعد نسلٍ اُدھیڑتی رہتی ہیں۔

دیہات کے طبّی مسائل

مدھیہ پردیش کے وزیر اعلیٰ ڈاکٹر کاٹجو نے ۱۷ ستمبر ۵۸ء کو اندور میں معالجین کے ایک جلسہ سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ ڈاکٹروں کو دیہات کے طبّی مسائل پر بھی توجہ دینی چاہیے، کیونکہ دیہی باشندوں کو بھی ویسی ہی طبّی سہولتیں چاہییں جیسی کہ شہر کے لوگوں کو حاصل ہیں۔ بات پُرانی ہے، لیکن ہمیں بار بار اس موضوع کو اُٹھانے کی ضرورت اس لیے محسوس ہوتی ہے کہ دیہات کے لوگ ڈاکٹروں کو شہر کی کشش سے زیادہ عزیز نہیں ہو سکتے، اس لیے اُن سے ایک ایسی بات کہنا جس کے لیے وہ تیار نہیں ہونا چاہتے فضول ہے۔ اگر حکومت کو واقعی دیہات کے لوگوں کی طبّی مشکلات کا احساس ہے اور وہ ان مشکلات کو سنجیدگی سے دور کرنا چاہتی ہے تو کیوں نہیں دیسی طبوں کو وسیع پیمانہ پر فروغ دیا جاتا، کیونکہ تجربات شاہد ہیں کہ گاؤں کے لوگ اپنی زمین کے حقیر پودوں سے بھی اپنی بیماریوں کا علاج کرنا جانتے ہیں اور مبالغہ نہ ہوگا اگر یہ کہا جائے کہ یہی پودے دیسی طبوں کی دولت ہیں۔

لطیفہ نہیں حقیقت ہے

ایک مرتبہ ایک ریٹائرڈ جج نے اپنے وکیل صاحبزادے کو نصیحت کی کہ "بیٹا اگر قانون تمہارا ساتھ دے رہا ہو تو جج کو 'پیٹ دو' اور اگر حقائق تمہارا ساتھ دے رہے ہوں تو جیوری کو 'پیٹ دینے' کی کوشش کرو" نوجوان بیٹے نے ڈرتے ہوئے باپ سے پوچھا "اگر قانون اور حقائق میں سے کوئی بھی ساتھ نہ دے رہا ہو تو کیا کرنا پڑیگا، ابا؟" باپ نے جواب دیا "تو پھر عدالت کی میز پیٹ ڈالو" "اگر میز بھی نہ ملے تو ....؟" بیٹے نے خوف سے کانپتے ہوئے پوچھا۔
باپ نے گرج کر جواب دیا "تو کیا، اپنا سر پیٹ ڈالو"

سماجی برائیاں

عصمت فروشی اور دوسری سماجی برائیوں کے اسباب کی تفتیش سے متعلق حکومت برطانیہ کی مقرر کردہ وولفنڈن کمیٹی نے پورے تین سال کے طویل انتظار کے بعد اپنی رپورٹ پیش کر دی ہے۔ اس رپورٹ کے کچھ اقتباسات ہماری نظر سے گزرے اور ہمیں یہ جان کر حیرت ہوئی کہ کمیٹی مذکور نے برطانیہ میں عصمت فروشی کو پیشہ ور عورتوں کی "مرضی اور پسندیدہ مشغلہ" سے تعبیر کیا ہے اور یہ کہہ کر قصہ ہی ختم کر دیا ہے کہ "جہاں عورت اپنا جسم فروخت کرنے کے لیے خوشی سے رضامند ہو حکومت کو مداخلت نہیں کرنی چاہیے" دوسری حیرت انگیز بات وولفنڈن کمیٹی نے ہم جنس پرستی کے بارے میں بتائی ہے اور وہ یہ کہ "جہاں دو مرد یا دو عورتیں آپس میں ہم جنس پرستی کے لیے تیار ہوں، انہیں قانوناً ایسا کرنے سے نہیں روکا جاسکتا" صرف چھپ کر ایسا کرنے پر زور دیا گیا ہے، تاکہ دوسروں کو شکایت کا کوئی موقع نہ ملے۔

بڑی عجیب باتیں ہیں اور بڑے مضحکہ خیز دلائل معلوم ہوتے ہیں۔ بات یہ ہمارے لیے کچھ نہ تھی اور اسے ہم برطانیہ کا اپنا معاملہ سمجھ کر خاموش رہ جاتے، اگر یہ ہمارے اپنے ملک کے اُن لوگوں کے لیے گمراہ کن نہ ہوتی جو اپنی ذاتی حیوانی خواہشات کے پردے میں مکمل جنسی آزادی کے طلبگار ہیں اور جنسی خواہشات کو بھی بھوک اور پیاس سے تعبیر کرکے عورت کا جسم خرید کر "کھا" جانا چاہتے ہیں۔ عورت پانی کا گلاس نہیں کہ جس کا جب جی چاہے خرید کر پی جائے۔ ہم فرائڈ کے اس نظریہ کی بھی تائید نہیں کر سکتے کہ بچہ میں جنسی خواہش پیدائش کے وقت موجود ہوتی ہے اور یہ کہ وہ انگوٹھا چوس کر جنسی لذت حاصل کرتا ہے، بلکہ حقیقت یہ ہے کہ لڑکے اور لڑکی میں جنسی احساس سِن بلوغ کو پہنچنے کے بعد ابھرتا ہے اور انسان کو اس کی خوشگوار لذت کا اندازہ ماحول کے اُن اثرات سے ہوتا ہے جو اس کے دماغ، خیالات، نظریات اور خوابوں کو مسلسل چھیڑتے رہتے ہیں۔ بھوک اور پیاس کی سطح سے ہٹ کر جنس کا ایک حیاتی مقصد ہوتا ہے جو ہمیں والدین کا درجہ عطا کرتا ہے جنس سے نئے افراد جنم لیتے ہیں، جو بنی نوع انسان کو دوام بخشتے یہی وہ تعریف ہے جنس کی جس کی بنیاد پر ہم صدیوں سے ان معاشرہ کو اس برائی سے پاک کرنے کی کوشش کر رہے ہیں اور اسی نقطۂ نظر کی بنیاد پر ہم کسی فرد یا کسی جماعت کو غیر محدود جنسی آزا[دی] دینے کے حق میں نہیں ہیں۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ عصمت فروشی کب اور کیسے شروع ہو[ئی] اس کا مختصر سا جواب ہے کہ انتہائی قدیم زمانہ کی عبادت گاہوں [سے]۔ مثال کے طور پر بابل میں ہر عورت کو خواہ وہ امیر ہوتی یا غریب دی[وی] کی عبادت گاہ میں زندگی میں ایک بار ضرور جانا پڑتا تھا، جہاں کو[ئی] اجنبی آکر اس کے ساتھ اپنی جنسی خواہش پوری کرتا تھا۔ تاریخی دستاویز[یں] بتاتی ہیں کہ بعض سیدھی سادی اور بدشکل عورتوں کو برسوں اس عبا[دت] گاہ میں کوئی "قدردان" نہیں ملتا تھا کہ انھیں اس "مذہبی فریضہ" سے سبکدوشی حاصل ہوسکتی اور پھر رفتہ رفتہ یہ ہوا کہ تیز اور خوبصورت عورتوں کو اس سہولت سے مالی فائدہ اُٹھانے کا خیال پیدا ہوا، کیونکہ ہر اجنبی مرد کو اس عبادت گاہ میں آکر چاندی کا ایک سکّہ ڈالنا پڑتا تھا۔ چنانچہ ان خوبصورت عورتوں نے عبادت گاہ میں بار بار آنے کا ارادہ کرکے وہاں کے ذمّہ داروں سے اپنا معاملہ طے کیا اور جو رقم جمع ہوتی تھی اس کے حصّے بٹنے لگے۔ نتیجہ میں ایسی عبادت گاہیں قحبہ خانہ بن گئیں آج بھی ہمارے ملک کی بعض عبادت گاہوں میں ایسا ہوتا ہے، جہاں قدیم رومانی تصوّر کی ناچنے والی لڑکیاں حقیقتاً "پیشہ" کرتی ہیں اور فیس دینے والے کسی بھی مرد کا پہلو گرم کرسکتی ہیں۔ بے شک ہمیں اس حقیقت کا اعتراف کر لینے میں کوئی تامّل نہیں ہوسکتا کہ قرونِ وسطیٰ میں عصمت فروشی روزمرہ کی زندگی کا ایک معمول سمجھی جاتی تھی لیکن بعد میں یہ ایک بُرائی سمجھی جانے لگی اور تاریخ ہمیں بیشک یہ بتاتی ہے کہ ہر تہذیب کے معیار کا اندازہ اس بات سے کیا جاسکتا ہے کہ بدکاری کے ساتھ اس کا کیا رویّہ رہا ہے۔

ہمدرد صحت۔ اکتوبر ۱۹۵۷ء

روزانہ بدلتے رہیں اس کے بعد ہاتھ سے مل کر چھلکا اتار دیں اور سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں۔ یہ سفوف روزانہ صبح کو ایک ماشہ پانی سے کھائیں۔ چالیس دن تک برابر کھاتے رہیں۔ اگر تھوڑا سا بھی فرق نظر آئے یا کم از کم سفید داغ اسی سابقہ حالت پر نظر آئیں تو اس کا استعمال جاری رکھیں اور ساتھ ہی باچی اور گندک کو ترپھلہ کے پانی میں پیس کر سفید داغوں پر لگاتے رہیں۔

اس کے علاوہ باچی کے استعمال کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ املی کے بیج لے کر پانی میں بھگو رکھیں۔ تین چار روز کے بعد جب ان کا چھلکا نرم ہو جائے تو اسی کو اتار کر باریک پیسیں اور ان کے ساتھ ان کے برابر وزن باچی باریک ملائیں اور روزانہ تھوڑے پانی میں پیس کر برص کے داغوں پر ایک ہفتہ تک برابر لگاتے رہیں۔ اس کے لگانے سے داغوں میں شدید خارش ہونے لگے تو اس کا لگانا بند کر دیں۔ دو تین روز کے وقفے کے بعد پھر لگائیں، جب داغ سرخ ہو جائیں اور ان سے پانی سا نکلنے لگے تو لگانا بند کر دیں لیکن اگر نہ داغوں میں سرخی پیدا ہو اور نہ خارش ہو تو ایک ماشہ باچی کو کوٹ کر ایک چھٹانک پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو اس کا صاف پانی نتھار کر پییں اور روزانہ تھوڑی تھوڑی باچی بڑھاتے رہیں، یہاں تک کہ ایک تولہ تک پہنچ جائیں۔ چالیس دن تک برابر پیتے رہیں اور ساتھ ہی مذکورہ بالا لیپ لگاتے رہیں، یا یہ سفوف استعمال کریں۔

سفوف:۔ باچی، تخم پنواڑ، چاکسو، پوست درخت انجیر دشتی، پوست اندرون درخت نیم، سب برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں چھ ماشے یہ سفوف رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں صبح کو صاف پانی نتھار کر پییں اور پھوک کو پیس کر داغوں پہ لیپ کریں یا یہ روغن لگائیں۔

نسخہ روغن:۔ میٹھا تیلیا ایک تولہ، گھونگچی سرخ ایک تولہ، ریوند چینی ایک تولہ، تخم پنواڑ ایک تولہ، بچ ایک تولہ، باچی ۵ تولے کو کوٹ کر آتشی شیشی سے روغن کشید کریں اور یہ روغن برص کے داغوں پر لگائیں۔

ہمدرد کی دواؤں میں سے سفوف برص، برصینا اور روغن برص جدید اس مرض کی مخصوص دوائیں ہیں۔ سفوف برص چھ ماشے رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو کر رکھ دیا جائے اور صبح کو اس کا صاف پانی نتھار کر پی لیا جائے۔

برصینا تین ماشے رات کو کھایا جاتا ہے۔ روغن برص جدید داغوں پر لگایا جاتا ہے۔

برص الشفت (ہونٹوں کا برص) بعض اوقات ہونٹوں پر بھی برص ہو جاتا ہے۔ اس کا علاج بھی مذکورہ بالا طریقے سے کیا جاتا ہے۔

غذا و پرہیز:۔

برص کے مریض کے لیے بنا نمک کی بیسنی روٹی اور گھی مناسب ہے۔ لیکن اگر اس سے طبیعت اکتا جائے تو سبز ترکاریاں جو تھوڑا نمک مرچ ڈال کر پکائی گئی ہوں، روٹی کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔ گوشت خور مریض بکرے کے گوشت کے ساتھ سبز ترکاریاں پکوا کر استعمال کر سکتے ہیں، لیکن ہر قسم کی ترش چیزوں اور دودھ، دہی اور چھاچھ سے پرہیز کیا جائے، اور گڑ، شکر اور تیل بھی استعمال نہ کیا جائے۔

بہق ابیض (چھیپ) میں عموماً گردن، سینہ، بازو اور شکم پر زردی مائل نقطے سے پیدا ہو جاتے ہیں جو بعد میں باہم مل کر سفید داغ بن جاتے ہیں لیکن ان کی سفیدی برص کے داغوں جیسی نہیں ہوتی، بلکہ سفید ہوتے ہیں اور ان کی سطح پر نہایت باریک باریک بھوسی لگی رہتی ہے اور ان میں دھوپ میں چلنے سے کسی قدر خارش اور چنچناہٹ بھی محسوس ہونے لگتی ہے۔

اس کا علاج بھی برص کے مانند کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ نوشادر، عرق پیاز میں پیس کر لگایا جاتا ہے۔ نیز گندک آملہ سار ایک تولہ، رس کپور تین رتی کو پیس کر روغن کنجد ۳ تولے، موم چھ ماشے (دونوں کو گرم کر کے) میں ملا کر مرہم بنا کر لگایا جاتا ہے۔

برص ۔ پھلبہری

برص کو پھلبہری کے علاوہ "پھول" اور "کچا کوڑھ" بھی کہتے ہیں سنسکرت میں اس کا نام شویت کُشٹ اور انگریزی میں لیوکوڈرما ہے۔

جس کو یہ مرض ہوتا ہے وہ مبروص کہلاتا ہے۔ اس مرض میں جلد کے اوپر سفید داغ پیدا ہو جاتے ہیں۔ گاہے یہ سفید داغ محدود ہوتے ہیں اور گاہے تمام بدن پر پھیلے ہوئے ہوتے ہیں اور گاہے تمام بدن سفید ہو جاتا ہے ایسی حالت میں مریض کو "سربج کُشٹ" کہا جاتا ہے۔

برص کیوں پیدا ہوتا ہے؟

ہمارے ہر عضو میں قدرتاً ایک قوت موجود ہے جو "قوت مغیرہ" کہلاتی ہے۔ ہر عضو میں جو غذا اس کے تغذیہ کے لیے جاتی ہے یہ قوت اس غذا میں عضو کی رنگت اور شکل اختیار کرنے کی استعداد پیدا کرتی ہے اور آمدہ غذا کی ذاتی استعداد و قابلیت کو باطل کر دیتی ہے۔ قوت مغیرہ کے اس فعل سے غذا کی رسد اپنے رنگ روپ کو چھوڑ کر اعضا کی ساخت میں جذب ہو جاتی اور اس کی رنگت کو اختیار کر لیتی ہے۔ پس جب کسی حصۂ عضو کا مزاج سرد ہو جاتا ہے اور اس کے تغذیہ کے لیے آنے والے خون میں بلغم کی زیادتی ہوتی ہے تو یہ قوت مغیرہ کمزور ہو جاتی ہے۔ آنے والی غذا کو ہم رنگ نہیں بنا سکتی لامحالہ عضو میں آہستہ آہستہ سفیدی نمودار ہونے لگتی ہے اور سفید داغوں کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات ایسا بھی ممکن ہے کہ عضو میں تغذیہ کے لیے آیا ہوا خون خواہ کیسا ہی جید ہو لیکن عضو کی سردی کے باعث وہ بھی سرد ہو جاتا ہے اور اپنی رنگت کو چھوڑ کر سفید بن جاتا ہے۔

بعض اوقات یہ مرض اس مقام پر بھی پیدا ہو جاتا ہے جہاں پچھنے لگا کر سنگیوں سے خون نکالا جاتا ہے بعض اوقات داء الثعلب کے بعد بھی یہ مرض ہو جاتا ہے اور گاہے جلنے کے بعد زخم کے اچھا ہونے پر بھی سفید نشان رہ جاتا ہے اور گاہے آتشک کے بعد بھی یہ مرض نمودار ہو جاتا ہے۔

بعض واقعات کی بنا پر کہا جاتا ہے کہ برص دودھ اور مچھلی کے ایک ساتھ کھانے سے پیدا ہوتا ہے لیکن یہ ضروری نہیں ہے اس لیے کہ جو لوگ مچھلی نہیں کھاتے ان کو بھی یہ مرض ہوتا ہے اور جو لوگ مچھلی کھاتے ہیں اور اس کے باوجود دودھ بھی پیتے ہیں وہ اس سے محفوظ رہتے ہیں۔ لیکن تاہم دودھ اور مچھلی، بلکہ دودھ اور گوشت ایک ساتھ استعمال کرنا مناسب نہیں ہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ بلی یا چوہے کا جھوٹا کھانے پینے یا تانبے کے برتن میں رکھی ہوئی غذا عرصہ تک کھاتے رہنے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

اطبائے جدید کی تحقیقات کے مطابق اس مرض کا سبب کچھ غیر معلوم سمی اثرات ہیں جو اس مرض کو پیدا کرنے کا موجب ہیں یا کسی وجہ سے عضو ماؤف کے مقامی اعصاب میں کوئی ایسی خرابی پیدا ہو جاتی ہے کہ اس عصبی خرابی کے باعث عضو کی قوت غاذیہ مغیرہ میں خلل پڑ جاتا ہے اور وہ عضو کے تغذیہ کے لیے آئے ہوئے خون کو عضو کے ہم رنگ نہیں بنا سکتی۔

برص کی علامتیں بالکل ظاہر ہوتی ہیں۔ بدن کے کسی حصہ پر سفیدی نمایاں ہوتی ہے۔ یہ سفیدی آہستہ آہستہ بڑھ کر ایک بڑا سفید داغ بن جاتی ہے۔ بعض اوقات بدن کے مختلف حصوں پر یہ سفید داغ پیدا ہو جاتے ہیں اور برابر بڑھتے رہتے ہیں یہاں تک کہ تمام بدن سفید ہو جاتا ہے، بال بھی سفید ہو جاتے ہیں۔ بیان کیا جاتا ہے کہ بعض اوقات یہ سفیدی صرف جلد تک ہی محدود نہیں رہتی، بلکہ اس کے نیچے گوشت میں بھی پہنچ جاتی ہے اور ہڈی تک کی رنگت بدل جاتی ہے۔

برص کے سفید داغ چمکدار چکنے ہوتے ہیں اور یہ متصلہ تندرست جلد کے مقابلے میں کسی قدر دبے ہوئے ہوتے ہیں اور متصلہ جلد کی رنگت زیادہ گہری سرخ ہوتی ہے۔ جب یہ مرض مستحکم ہو جاتا ہے تو اس جگہ بال بھی سفید ہی اُگتے ہیں اور اگر اس جگہ سوئی چبھوئی جائے تو خون کے بجائے سفید رطوبت خارج ہوتی ہے۔

برص کا علاج: - یہ مرض مشکل ہی سے اچھا ہوتا ہے۔ جب یہ مرض مستحکم ہوتا ہے تو اس کا علاج نہیں ہو سکتا۔ البتہ شروع میں چھ مہینے کے اندر اس مرض کے ازالہ کا امکان ہے۔

ابتدائے مرض میں باکچی اس مرض کے لیے نہایت مفید دوا ثابت ہوئی ہے۔ اس کے استعمال کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ باکچی کو بچھیا کے پیشاب یا ادرک کے پانی میں تین روز تک بھگو رکھیں پانی کو

یری مَریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

ابھی میری شادی کو چند ماہ ہی گذرے ہونگے کہ میں ایک مرتبہ اپنی سسرال
یا لوگوں کے اصرار پر مجھ کو وہاں رُکنا پڑا۔ رات کو تقریباً ۲ بجے ہونگے کہ میری
نکھ کھل گئی دیکھتا کیا ہوں کہ تمام بدن میں خارش ہو گئی ہے میں نے سمجھا کہ
ئی کیڑا وغیرہ ہو گا۔ بتی جلا کر تمام بستر اور کپڑے دیکھ ڈالے، مگر کچھ پتہ نہ چلا خارش
ں زیادتی ہوتی چلی گئی۔ میں نے بیگم کو بھی جگا دیا، جہاں میں کھجاتا، وہاں
رخ نشان پڑ کر دَدوڑا پڑ جاتا۔ اسی تکلیف میں رات گزر گئی۔ صبح ہوتے ہی میں
اں سے اپنے گھر چلا آیا۔ یہاں گھر والوں نے دیکھا تو کہا کہ پتی اچھل گئی ہے میں
اجتک تو کسی پتی والے کو دیکھا نہ تھا۔ دوسرے دن بیگم بھی چلی آئیں اور میری
رداری میں ان کا بھی وہی حشر ہوا جو میرا تھا۔ غرض ایک شدہ دو شد والا
نمون ہو گیا۔ ان کا تڑپنا دیکھ کر میں اپنا دکھ بھول گیا۔ غرض تقریباً پانچ
ز اسی مصیبت میں ہو گئے۔ جس نے جو بتایا، وہ کیا مگر فائدہ کسی سے بھی نہ
ا کسی نے گیرو اور تیل بدن میں ملوا کر کمبل ڈال کر دھوپ میں بٹھایا کسی نے
بینے کی دھونی دلوائی لیکن کسی سے کچھ نہ ہوا۔ خداوند کریم جب کسی کو شفا دیتا
تو غیب سے اس کے سامان کر دیتا ہے۔ وہی قصہ میرے ساتھ بھی ہے۔ تقریباً پانچ روز
لیف اٹھاتے ہو گئے۔ ایک بڑی بی ہمارے یہاں ملنے کو آئیں۔ تقریباً پانچ بجے
ام کو باتوں باتوں میں میری بیگم کا ذکر آ گیا۔ میری ہمشیرہ نے کہا دونوں میاں
ی کی طبیعت خراب ہے۔ پتی اچھل آئی ہے، آج کئی روز ہو گئے، مگر کوئی فائدہ
نہ ہوا۔" اس کے بعد وہ میرے کمرے میں آئیں اور ہم لوگوں کو تسلی دی اور کہا خدا
چاہیگا تو کل تک تم لوگ اچھے ہو جاؤ گے ایک دوا بتاتی ہوں صرف ایک آنے کا خرچ ہے۔
انھوں نے ایک کڑھائی میں آگ منگوائی اور ایک چھٹانک شکر کو آگ پر ڈالکر
مجھ سے کہا کہ اس کی دھونی لے لو کمبل اوڑھ کر۔ میں نے ایسا ہی کیا اور بیگم نے بھی
پھر ڈیہ کہہ کر چلی گئیں کہ دھونی سوتے وقت لے لینا۔ ان کے کہنے کے مطابق ایک
دھونی رات کو اور لے لی اس رات نیند بھی خوب آئی۔ صبح اٹھ کر دیکھتے ہیں کہ نہ
پتی ہے اور نہ نشان۔ ہم دونوں بالکل اچھے ہو گئے۔

جب بھی اس واقعہ کو یاد کرتا ہوں مجھ کو بڑا تعجب ہوتا ہے کہ شکر میں آخر کونسی
طاقت ہے جس نے رات ہی رات میں کایا پلٹ دی۔ بعد میں معلوم ہوا کہ انھوں
نے بھی ایک بڑی بی سے یہ نسخہ حاصل کیا تھا۔ ان کا قصہ میرے قصہ سے بھی زیادہ
عجیب ہے۔ مختصر یہ کہ وہ ایک بارات میں گئی تھیں، رخصتی کے وقت معلوم ہوا کہ دلہن
کو پتی اچھل آئی ہے۔ تمام گھر میں افراتفری پڑ گئی، وہاں دوسری بڑی بی کام میں
انھوں نے لڑکی کی ماں کو بلا کر سمجھایا کہ گھبراؤ نہیں، لڑکی کو ان کے حوالہ کر دو اور
تم تمام انتظامات ٹھیک کرو۔ لڑکی وقت پر جائیگی۔ دلہن کے کمرے میں سبکو
نکال کر بڑی بی نے کڑھائی میں آگ منگوا کر شکر کی دھونی اچھی طرح دے کر اور خدا
کا نام لیکر رخصت کر دیا۔ بہر کیف مجھ کو تعجب تو ضرور ہے، آپ بھی سوچیے کہ شکر کا
کیا تعلق ہے پتی سے!

قد و تبصرہ

منافعُ الاعضاء

تقطیع ۲۲×۱۸/۸ ضخامت ۲۹۴ صفحے قیمت: پانچ روپے آٹھ آنے۔ پتہ:- ایجوکیشنل بک ڈپو۔ سکول روڈ حیدرآباد (پاکستان)

علم منافع الاعضاء (فزیالوجی) پر اردو میں کئی اچھی کتابیں اور بہت سے
دلے رسائل موجود ہیں جو سکولوں اور کالجوں کے نصاب میں داخل ہیں لیکن علم
لیمی اداروں کے لیے ایک مختصر جامع اور سلیس تالیف کی جگہ اب بھی خالی تھی
اب سید ظفر الدین احمد صاحب ایم ایس سی، بی ٹی۔ ایم ایڈ کی منافع الاعضاء
اس کمی کو بڑی حد تک پورا کر دیا ہے۔ ٹائپ کی چھپائی بہت صاف ہے، جلد کا
ستھری اور گرد پوش موزوں، دبیز کاغذ کا ہے شکلیں اور تصویریں عموماً صاف
ستھری ہیں لیکن انگریزی تشریح بعض جگہ چھپنے سے رہ گئی ہے کتاب کی عبارت
سان ہے اور مضمون کو اچھی طرح واضح کیا گیا ہے۔ علمی اصطلاحات کو اردو جامہ
پہنانے میں موصوف نے خاصی دماغ سوزی کی ہے اور کامیابی حاصل کی ہے۔
چند معمولی خامیاں رہ گئی ہیں جنھیں امید ہے دوسرے ایڈیشن میں دور
کیا جائیگا۔ مثلاً آخری سطر صفحہ ۱۴ میں لفظ نسل کشی کے ملاف کو پیش پڑھنے
سے غلط معنی دے گا۔ صفحہ ۲۵ میں کیلسیم کاربونیٹ کے لیے لفظ
چونا ٹھیک نہیں ہے۔ "وٹامن ج" کو عموماً "وٹامن ج" کہا جاتا ہے
نہ کہ "وٹامن س"۔ صفحہ ۷۸ میں پانی کے ذریعہ ہمارے جسم میں آکسیجن
اور ہائیڈروجن داخل ہونا بیان کیا گیا ہے جو کسی قدر مسلمات
کے خلاف ہے۔

ہاروے کا دوران خون سب سے پہلی بار دریافت کرنا مسلم نہیں ہے کیونکہ
عرب حکمائے نے بہ تفصیل کہیں پہلے دریافت کر لیا تھا۔

مجموعی حیثیت سے تالیف قابل قدر ہے۔ ہمیں امید ہے کہ نہ
صرف عام شائقین علم اس سے فائدہ حاصل کریں گے بلکہ اس کو نصاب
تعلیم میں بھی مناسب جگہ ملے گی۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

مسٹر عبداللطیف خاں بہت دولتمند اور خوشحال آدمی ہیں۔ انکی معاشرت بھی کافی بلند ہے۔ ایک مرتبہ گرمیوں کے شروع میں دفعتاً ان کے جسم میں خارش محسوس ہوئی جو کئی روز تک قائم رہی۔ دس بارہ دن کے بعد بدن کے مختلف حصوں میں داد کی طرح گول گول داغ پڑ گئے۔ ان کے اندر باجرے کے دانہ کے برابر بیشمار ابھار تھے اور کھجلی بھی ہوتی تھی، کھجانے پر پانی بہنے لگتا تھا۔ دو چار دن ہلکا بخار بھی رہا اور جلن پڑتی رہی، پھر بخار رفع ہوگیا اور علامات موجود رہیں۔ ان کے فیملی ڈاکٹر نے ایگزیما تجویز کرکے دوائیں دینا شروع کیں اور دو دو ٹیکے انجکشن بھی لگائے جاتے رہے۔ ایک ماہ کے مسلسل علاج سے خارش کم ہوگئی۔ جلن بالکل دور ہوگئی، پانی بہنا بھی بند ہوگیا اور داغ ذرا دب گئے لیکن بیماری بالکل رفع نہ ہوئی۔ ایک داغ ٹھیک ہوجاتا تو دوسرا پیدا ہوجاتا۔ انگلیوں اور ہاتھ کی پشت پر بھی داغ پڑ گئے۔ پانچ ماہ گزرنے پر بیماری میں مزید کمی ہوگئی اس کے بعد وہ ہندستان سے باہر چلے گئے اور یورپ جاکر طبی مشورے حاصل کیے۔ مکمل آرام اور دماغی سکون حاصل کرنے کی رائے دی گئی اور اس پر پورا عمل ہوا۔ مرض میں نمایاں افاقہ ہوگیا لیکن واپس آنے کے کچھ عرصے بعد پھر وہی کیفیت ہوگئی اب انھوں نے دیسی علاج کی طرف توجہ کی اور مجھے بلا کر دکھایا گیا۔ میں نے اطریفل شاہترہ، عرق مصفی، شربت پاؤسات، اور سفوف چوب گز اور اسی قسم کی مصفی دوائیں تجویز کیں۔ ان تدابیر سے بھی صرف افاقہ ہوا، مکمل آرام نہ ہوسکا اور صرف افاقہ کی مسٹر عبداللطیف اور ان کے گھر والوں کی نگاہ میں کوئی اہمیت نہ رہی تھی۔ خارجی طور پر مرہم شلغم کا استعمال کرایا جارہا تھا۔ اس سے داغوں میں نرمی آگئی تھی اور خارش جاتی رہی تھی۔ دس بارہ دن قیام کرنے کے بعد میں لوٹ آیا۔ دوائیں احتیاط سے استعمال ہوتی رہیں۔ ایک ماہ گزرنے پر اطلاع ملی کہ اب نمایاں فائدہ ہے لیکن دوسرے ہی مہینے مجھے پھر بلایا گیا۔ مرض میں پھر شدت ہوگئی تھی اس مرتبہ میں نے ماء الجبن دینا شروع کیا۔ اس میں چوب چینی بھی بھگوئی جاتی تھی۔ اس سے بہت جلد اتنا فائدہ ہوگیا کہ ابتک کبھی نہ ہوا تھا۔ دو ماہ تک پورا سکون رہا اور مریض کو تن درست ہونے کی پوری امید ہوگئی میں بھی مطمئن ہوگیا۔ اس وقت خبر بھی نہیں تھی کہ سب سراب کی سی ایک کیفیت ہے۔ مرض پھر ایک دم ابھر گیا۔ میں نے جاکر دیکھا، علاج اور پرہیز سختی سے جاری تھا۔ بڑی حیرانی ہوئی، اس مرتبہ کے قیام میں سب سے پہلے مجھے چائے کی بے حد تکلیف ہوئی۔ باورچی خانہ سے جو چائے بن کر آتی تھی وہ بہت خراب ہوتی تھی۔ خاص طور پر شام کی چائے نہایت بدذائقہ ہوتی تھی۔ مسلسل ہدایات کے بعد بھی چائے حسب منشا نہ ملی تو ایک روز شام کو میں آپ ہی باورچی خانہ چلا گیا۔ کلو باورچی بڑی احتیاط اور دلچسپی سے چائے بنانے میں مصروف تھا۔ لپٹن کا گرین لیبل ڈبہ اس کے قریب رکھا تھا۔ میں ذرا دیر الگ کھڑا دیکھتا رہا۔ پانچ منٹ یوں ہی گزر گئے۔ اس عرصے میں کلو باورچی نے چند بار اپنی پنڈلی، ران اور کمر کو کھجایا۔ ایک مرتبہ ذرا جھک کر اس نے پنڈلی کو کھجانے کی کوشش کی تو اس کی سیاہ بالوں دار پنڈلی پر مجھے ایک بہت بڑا داغ نظر آیا جس کا رنگ سفید تھا اس پر سے کھجاتے وقت بھوسی اتر رہی تھی۔ میں نے قریب جاکر کلو باورچی سے کہا کہ ذرا اپنی پنڈلی کھولو۔ اس نے پنڈلی کھول دی۔ وہ داغ کافی ابھرا ہوا تھا اور اوپر بہت سے پرت جمے ہوئے تھے۔ پھر جلدی سے اس نے دوسری پنڈلی کھول دی۔ اس پر بھی اسی قسم کے چند داغ تھے۔ میں نے کرتا اٹھانے کو کہا۔ کمر اور سینہ پر بھی یہ دھبے موجود تھے۔ اسی دن سے میں نے اس کا علاج بھی شروع کردیا۔ اس کی دواؤں میں صافی بھی شامل تھی۔ اسی کے ساتھ باورچی خانہ کے نگراں کو الگ بلاکر کہا کہ وہ باورچی کو لمبی چھٹی دے دیں اور جب تک وہ اچھا نہ ہوجائے، باورچی خانہ میں نہ آنے دیں۔ فوراً میری ہدایت پر عمل ہوا اور کلو باورچی کو پوری تنخواہ کی چھٹی دے دی۔ پانچ مہینے تک دونوں کا علاج ہوتا رہا۔ اس دوران میں آقا اور ملازم صحت یاب ہوگئے۔ تحقیقات سے پتہ چلا کہ یہ بیماری کلو باورچی ہی کی دین ہے۔ اس کے ملازم ہونے کے بعد ہی سے خان صاحب کو اس کی شکایت ہوئی تھی۔ خان صاحب بڑی دھوم دھام سے غسل کرچکے تو میں نے ان سے تذکرہ کیا کہ آپکے اچھا نہ ہونے یا صحت کے قریب پہنچکر پھر بیمار ہوجانے کا راز یہ تھا کہ مرض کا اصل سرچشمہ جو کلو باورچی کے جسم میں تھا، سوکھنے نہیں پاتا تھا اور بیماری کا زہر وہاں سے آپ کی رگوں میں داخل ہوتا رہتا تھا۔ وہ بہت ڈرے اور اسی وقت کلو کو ترقی دے کر دوسری جگہ منتقل کردیا، حالانکہ وہ بھی تن درست ہوچکا تھا۔

(ڈاکٹر [illegible])

میری طبی زندگی کیسے شروع ہوئی ؟

از۔ الفریڈا ویٹنگلٹن

الفریڈا ویٹنگلٹن (۱۸۸۲ - ۱۹۷۱) نے نیویارک انفرمری فار ویمن کے ویمنز میڈیکل کالج سے طبی ڈگری حاصل کی۔ موصوفہ اپنے زمانے کی ایک مشہور ڈاکٹر تھیں۔ ۹۱ سال کی عمر میں انھوں نے وفات پائی۔ (ادارہ)

بچپن میں ہی میرے بھائی جارج کا ایک نہایت دردناک خط موصول ہوا۔ اس سے ڈیڑھ مہینے پہلے انھوں نے تجارت میں زبردست کامیابی حاصل کی تھی اور تجارت کے ہی سلسلے میں انھوں نے ایک مرتبہ کھلی گاڑی میں ڈالٹن سے پٹسفیلڈ تک کا سفر کیا اور برف شائر کی خطرناک سرد ہواؤں کی پروا نہ کی۔ اس کے نتیجے میں ان پر خشا ملریہ کے ورم کا شدید حملہ ہوگیا۔ نیویارک کے اسپتال میں ان کا علاج کامیاب نہیں ہوا۔ وہاں سے جارج نے لکھا کہ وہ بغرض علاج کیلیفورنیا جا رہے ہیں۔ اس خط سے مجھے میرے والد اور بہن کی موت یاد آگئی اور میں نے ایک خط میں ان سے التجا کی کہ مجھے بھی اپنے ساتھ لے چلو، لیکن میرا خط پہنچنے سے پہلے وہ کیلیفورنیا روانہ ہو چکے تھے۔

گرمیوں میں جب وہ کچھ ٹھیک ہو کر کیلیفورنیا سے واپس آئے تو ان کے ڈاکٹر الفرڈ ایل۔ لومس کو پھر بھی اطمینان نہ ہوا اور انھوں نے میرے بھائی کو ایڈی رانڈکس جا کر ڈاکٹر ٹروڈو کا علاج کرانے کا مشورہ دیا۔ وہ ایک سرد علاقہ تھا اور میں سمجھتی تھی کہ جارج کبھی بھی یہ پسند نہیں کریں گے کہ میں اسکول چھوڑ کر ان کے ساتھ جاؤں، لیکن اسکول میں ایک ایسا انتظام ہو جانے سے کہ میری تعلیم کا کوئی نقصان نہ ہو، جارج مجھے اپنے ساتھ لے جانے پر رضامند ہوگئے اور ہم دونوں نومبر کے آخر تک اس علاقے میں رہے۔

رفتہ رفتہ ہم وہاں کے ماحول کے عادی ہو چکے تھے، یہاں تک کہ پرندوچرند بھی ہمیں اپنا سمجھنے لگے۔ رات کو جب کبھی کوئی ریچھ ہمارے خیمہ میں آجاتا تو اسے آگ دکھا کر بھگا دیا جاتا اور ہمارا سارا وقت کھیل کود اور کتب بینی وغیرہ میں گزرتا۔ مجھے اور گائیڈ وغیرہ کو بھی یہ امید ہو چلی تھی کہ جارج اب ٹھیک ہو جائیں گے۔

مجھ سے اکثر پوچھا جاتا ہے: "تم نے ڈاکٹری کیوں پڑھی؟" اس سوال پر مجھے ستمبر ۱۸۸۱ء کا وہ دن یاد آجاتا ہے جب ایڈی رانڈکس کے جنگلات سے ایک گاڑی پر میرے بھائی کی لاش گزری تھی۔ میں ایک عجیب رنج و غم کے ساتھ اس گاڑی کے پیچھے پیچھے چلتی رہی تھی اور اسی دن سے میری زندگی کا سارا پلان بدل گیا۔ میں نے سوچا کہ اگر امراض کے بارے میں کچھ جانتی ہوتی اور ان کا مقابلہ کرنے کے ذرائع مجھے معلوم ہوتے تو شاید میں اپنے بھائی کی جان بچا لیتی۔ ایسے ہی خیالات سے ایک فیصلہ پیدا ہوا اور وہ یہ تھا کہ میں "ڈاکٹر بنوں گی"!۔

موسم بدلا اور دم پہ بنی

جب موسم کی تبدیلی پر آپ نزلہ، کھانسی یا سانس کی تکلیف سے پریشان ہوں تو صدوری کا استعمال شروع کر دیجیے یہ سینہ اور اعضائے تنفس کی خرابیوں کا بہترین علاج ہے۔

کھانسی و نزلہ سے نجات کا وسیلہ

صدوری

اعضائے تنفس کے لئے

ہمدرد کی بہترین دوا

استاد لیک لرک (LEC LERC) کے قلم سے۔ اس عالم نے جامع المفردات میں بہت سے ایسے نباتات کا ذکر کیا ہے جن کا وطن چین تھا مثلاً "بیش" "جرام" "تو تیا" "راوند" وغیرہ۔ یہ سب چیزیں بعض امراض کے لیے بہت مفید ہیں۔ معلومات عرب کے ضمن میں ہم ان چیزوں کی طرف بھی اشارہ کریں گے۔

چینی ادویہ

علمائے اسلام کو چین کی بعض ادویہ کا علم بھی تھا۔ ان ادویہ میں ایک مامیران (MAMIRAN) ہے ابومنصور جو کتاب "الابنیات عن حقائق الادویات" کا مصنف ہے (۱۰۰۰ء) اس دوا کے خواص بیان کرتا ہے اور یہ بھی کہ اس کی اصل چین سے ہے۔ اور دسویں صدی میں جبکہ ابومنصور زندہ تھا، یہ دوا اس کے نام سے ترکستان میں مشہور تھی۔ یہ ایک قسم کی عقاقیر ہے جس کو اطبائے عرب "مامیرون" کہتے ہیں۔ جانکی روایت پر ابن بیطار نے جس کا ذکر ایک سابق فصل میں ہو چکا ہے۔ یہ ذکر کیا ہے کہ "مامیرون" چین سے آتی ہے اور اس کی خاصیت کورکوم کی خاصیت کی مانند ہے۔ اندلس۔ بلاد البربر اور یونان میں بھی پیدا ہوتی ہے۔ شیخ داؤد کی روایت ہے کہ اس دوا کی بہترین قسم چین سے آتی ہے، زرد رنگ کی ہے۔ استاد لوفر (LAUFER) کے مطابق ابن بطوطہ نے بھی اپنے سفر نامہ میں اس کا ذکر کیا تھا کہ مامیرون چین سے آتی ہے اور اس جڑ کی خاصیت کورکرم جیسی ہے۔ حاجی محمد بلاد خطا کے بارے میں بیان کرتا ہے کہ قانصو کے پہاڑوں میں جہاں راوند کی کثرت ہے، ایک قسم کی جڑ ملتی ہے اسے اہلِ چین "مامیرون" کہتے ہیں، وہ بہت گراں دوا ہے بعض امراض کے لیے بہت مفید ہے، خصوصاً دُکھتی آنکھوں کے لیے۔ یہ گلاب کے پانی کے ساتھ پیسی جاتی ہے اور اسے مریض کی آنکھ پر لگا کر عجیب فائدہ ہوتا ہے۔ یورپ کے بعض علما نے اس دوا کی خاصیت کے متعلق علمائے عرب کی تصدیق کی ہے۔ مثلاً لیون ہارٹ داؤ دولف ۱۵۸۳ء میں لکھتا ہے کہ وہ مامیران جس سے آنکھوں کا علاج ہوتا ہے۔ کورکوم کی طرح زرد رنگ کی ہوتی ہے۔ پھر کہتا ہے کہ اس میں شک و شبہ نہیں کہ مامیران آنکھوں کے علاج کے لیے ایک مشہور عقاقیر ہے، بڑی مقدار میں سنگاپور کے راستے سے ہندستان لائی جاتی ہے۔ اہلِ چین بہت امراض کے علاج میں اسے استعمال کرتے تھے، اور خاص کر آنکھوں کے صاف کرنے میں۔

گلاب چین — ابن بیطار نے ایک قسم کے چینی گلاب کا ذکر کیا ہے اور جسے عام طور پر نسرین بولتے ہیں اور فارسی میں گلاب چین۔ یہ ورد الصین کا جو عربی نام ہے ترجمہ ہے۔ اس کے علاوہ ابن بیطار نے ایک اور چینی دوا کا ذکر کیا ہے جسے "شاہ چینی" کہتے ہیں۔ اس کے بیان کے مطابق یہ ایک چھوٹی سی گولی ہے، رنگ میں کالی، جو دو دھ سے بنائی جاتی ہے، دردِ سر کو دُور کرتی ہے اور حرارت کو کم کرتی ہے اور زخم کی جلن اور جلدی سوزش کے لیے مفید ہے۔ اس کا سفوف لے کے زخم پر لگا دیا جاتا ہے۔ استاد ستائین معجم فارس میں لفظ "شاہ چینی" کے متعلق لکھتا ہے کہ یہ ایک قسم کا نباتی رس ہے جو چین سے آتا ہے، دردِ سر کے لیے بہت مفید ہے۔ سوک (SUK) اطبائے عرب کے نزدیک یہ ایک قسم کی عقاقیر ہے، جو متعدد عناصرِ نباتی سے تیار کیا جاتا ہے۔ ابن سینا کے قول کے مطابق یہ ایک طبی راز ہے جو صرف چینیوں کو معلوم تھا۔ اس کے لیے املاج استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ اہلِ چین اسے اوملائی (AU MLAI) کہتے ہیں۔ اس بنا پر ہمارا یہ کہنا غالباً صحیح ہو گا کہ ابن سینا کی کتاب "الشفا" میں جو لفظ "املاج" ہے وہ چینی لفظ "اوملای" کا بگاڑ ہے۔

ان ادویہ کے علاوہ علمائے عرب چین کی اور نباتات سے بھی واقف تھے جن کی طرف خود اہلِ چین کم توجہ کرتے تھے مثلاً "عنبا" مصر میں اسے "کانجا" کہتے ہیں۔ یہ ہندستان کا آم ہے جو وہاں کے تمام میووں کا سردار ہے۔ اس میوے کا ذکر ابن بطوطہ کے سفر نامے میں بہت ملتا ہے۔ اہلِ ہند اب تک یہ اعتقاد کرتے ہیں کہ آم ہندستان اور اس کے قریبی ملکوں کے علاوہ جیسا کہ برما اور بحرین ہیں اور کہیں نہیں ملے گا۔ آم اس وقت مصر میں بھی پایا جاتا ہے مگر اس کی تاریخ پچاس سال سے زیادہ نہیں۔ اس کی ابتدا مصر میں غالباً محمد علی کبیر کے زمانے میں ہوئی ہے۔ اب یہ پھل وہاں کافی شہرت پا گیا ہے۔ مگر وہاں کا پیدا کردہ آم سوائے شربت بنانے کے اور کوئی کام نہیں آتا۔ بازار میں جو اچھے اچھے آم ملتے ہیں وہ ہندستان کی درآمد ہے۔ مگر عجیب بات یہ ہے کہ آم تیرھویں صدی عیسوی میں سرزمینِ چین میں پایا جاتا تھا۔ اس پھل کی ہجرت چین تک غالباً اس صدی سے پہلے کا واقعہ تھا۔ کیوں کہ عرب کے عالمِ نباتات ابن بیطار نے اپنی کتاب "جامع المفردات" میں یہ ذکر کیا ہے کہ "عنبا" یعنی آم، بلادِ ہند اور چین میں پایا جاتا ہے

عربی طب اور علم الادویہ کا اثر چین پر

بدرالدین علوی جامعی فاضل

تاریخ کے مطالعے سے یہ واضح ہوتا ہے کہ وہ اسباب جس سے عربی طب اور علم الادویہ چین میں منتقل ہوا، وہ سیاسی اختلافات تھے جو حکمرانِ چین اور آلِ چنگیز کے درمیان تھے۔ یہ مسلّم ہے کہ مغلوں کو فنِ طبابت اور علاج سے واقفیت نہ تھی اور عربی زبان طبی معلومات کے ذخیرہ سے بھری ہوئی تھی۔ جب ان میں اور چینیوں میں جنگ کی نوبت آئی تو مجروحین کے علاج کرنے میں علما کے توسط سے ان کتابوں سے جو فائدہ اٹھا سکتے تھے، اٹھایا اور بعد میں جب کہ تقدیر نے مغلوں کا ساتھ دیا اور چین فتح کرنے کے بعد وہ وہاں قائم ہوئے، تو عربی علم طب کی اشاعت کی کوشش کی گئی اور اسی غرض کے لیے خانبالق میں ایک طبی ادارے کی بنیاد ڈالی گئی جو عربی کے اصول سے لشکریوں، یتیموں اور مسکینوں کا علاج کرتا تھا، اس ادارے کے اکثر افسر مسلمان ہی ہوتے تھے۔ "شعبۂ ترتیب ادویہ" کا صدر اور "شعبۂ تقسیم ادویہ" کا صدر، دونوں مسلمان تھے۔

کتابِ اصولِ ماکل و مشارب

جن دواؤں سے مریضوں کا علاج ہوتا تھا وہ بلاشبہ جڑی بوٹیوں کے عرق اور معجونیں ہوتی تھیں اور نباتات کی طبی خاصیت کے معلوم کرنے کے لیے بہت سی کتابوں کی تصنیف ہوئی جن میں سب سے اہم "این شان چن یو" یعنی "اصولِ ماکل اور مشارب" ہے۔ یہ ایک مسلم کی (۱۳۳۱ء) تصنیف ہے جو چینی تاریخ میں "ہوشہوی" (HUSHIHUI) کے نام سے بہت ہی معروف ہے۔ اس عالم نے اپنی کتاب میں ان نباتات کی خاصیت کے متعلق بحث کی ہے جو غذا اور علاج کے اعتبار سے جسم کے لیے مفید ہیں۔ اس کتاب کے مطابق بعض نباتات خاص چین کی ہیں اور بعض ایسی جو خاص ممالک اسلامیہ کی ہیں۔ اور "تاریخ اسلام اور چین کی تحقیق" کے مطابق پیکن یونیورسٹی کی لائبریری کی ملکیت ہیں۔ اسلامی طب پر ایک بڑا ضخیم مجموعہ ہے جو ۳۶ اجزا پر مشتمل ہے۔ اگر کوئی عربی طب کے ماہر وہاں جاکر اس نسخے کی تحقیق کریں تو مجھے یقین ہے کہ عربی طبابت میں بے بہا معلومات کا اضافہ ہو جائے گا۔

طب اور عام تعلیم کا اہتمام: سلیمان سیرافی نے چین کے علم اور تعلیم کے متعلق جو بیان کیا ہے اسے ہم مبالغہ نہیں سمجھتے۔ وہ زمانہ جس میں سلیمان نے چین کی زیارت کی اور اپنی آنکھوں سے وہاں کے حالات دیکھے، وہ خاندان تانگ (Tang) کا عہد تاریخ چین میں یہی عہد زریں ہے جو تاریخ اسلام کے عہد عباسی کا مقابلہ کرسکتا ہے۔ اس خاندان کے حکمرانوں کو علم اور تعلیم سے بڑا شغف تھا۔ چین کی تجارت اور صناعات بھی اس زمانے میں زیادہ فروغ پر تھیں۔ حق تو یہ ہے کہ چین اس وقت مشرق بعید میں سب سے زیادہ مہذب سلطنت تھی۔ امرا کو علم نجوم اور طب سے بڑا شوق تھا۔ ان دونوں علوم میں تیرھویں صدی کے سلاطین مغلول ان کے وارث ہوئے۔

ابن بیطار

یہ عالم نہ جغرافیہ داں تھا اور نہ تاریخ داں۔ اسکی تصانیف میں آپ کو چین کی جغرافی حالات کا ذکر نہیں ملے گا، لیکن بعض ادویہ کا جو چین سے آتی تھیں۔ اس کا پورا نام عبداللہ ابن البیطار ہے۔ پیدائش غالباً ۵۹۵ھ میں بمقام مالقہ ہوئی۔ یہ علم نباتات کا ماہر تھا، اور صرف نباتات کے مطالعے اور تحقیق کی غرض سے اس نے یونان اور ایشیائے کوچک کا سفر کیا، اور اپنی تحقیقات کے نتائج کو سپرد قلم کیا۔ استاد ذرآند اپنی کتاب "تعلقات سفر" میں بیان کرتا ہے کہ ابن البیطار ملک الکامل سلطانِ دمشق کی خدمت میں شعبۂ نباتات کے عہدے پر رہا۔ جبکہ ملک کامل کا انتقال ہوا تو قاہرہ کو لوٹا، مگر دمشق کو دوبارہ اس کا جانا ہوا جب کہ ملک نے اسے دوبارہ بلایا۔ اس نئے سلطان کے دربار میں بھی وہ معزز و مکرم رہا۔ اس کا انتقال ۶۴۶ھ میں بمقام دمشق ہوا۔

علم نباتات کی دنیا میں علمائے اسلام میں سب سے زیادہ شہرت ابن البیطار ہی کو حاصل ہے۔ اس نے نباتات کے متعلق دو اہم کتابیں "المغنی" اور "جامع المفردات" لکھیں اور دونوں کا اردو اور فرانسیسی ترجمہ موجود ہے۔ المانی ترجمہ استاد فون سونتھیمر (Fonson Thei Mer) کے قلم سے ہے اور فرانسیسی

ہوتا ہے۔ یہ ایک سفید پھول ہے، برف کی طرح، سب سے پہلے عربوں اور ایرانیوں نے کانتون میں لا کر لگایا اور اب وہاں کے لوگ اسے بہت پسند کرتے ہیں۔ کانتون ریکارڈ میں یہ ذکر ہے کہ یاسمین کا تیل جہاز میں آتا ہے۔ کیونکہ مسلمان تجار یاسمین کے پھول جمع کر کے اس سے تیل نکالتے ہیں، جو برص کے لیے بہت مفید ہے۔ اطبائے عرب فالج اور صرع کے دفع کرنے میں اسے استعمال کرتے ہیں۔

اہل چین نے اس تیل کے لیے یہی نام اختیار کیا، جو عالم اسلام میں معروف ہے۔ اس سے وہ امراض کا علاج کرتے ہیں جن میں اطبائے عرب استعمال کرتے ہیں۔

یابروۃ

یابروۃ، اس کا دوسرا نام عربی میں ابرۃ الراعی ہے۔ یہ ان نباتات میں سے ہے جن کو عرب عہد سونگ میں چین میں لائے۔

چینی علما میں سے جس نے سب سے پہلے یابروۃ کا ذکر کیا ہے وہ تشومی (TCHOW MI) ہے (۱۲۳۰-۱۳۲۰) استاد لوفر نے اس پودے اور اس کی خاصیت کے متعلق اپنی کتاب:

(LAMAUDRAGORE) میں خوب بحث کی ہے۔

حِنّا، ممالک اسلامیہ میں اس کا رواج

حِنّا: ۔ مہندی کو عربی میں "حنّا" کہتے ہیں۔ یہ لفظ چینی میں "حائی نا" (HAI NAN) کی شکل میں تبدیل ہوا۔ یہ ایک قسم کی نبات ہے جس کی پتیوں میں سرخ عرق نکل آتا ہے اور عورتیں اس سے اپنے ناخون رنگتی ہیں اور بسا اوقات ہتھیلی کو۔ استاد لوفر کی تحقیق کے مطابق عہد سونگ سے قبل چینی عورتوں میں زینت اور سُرخی کے طور پر مہندی لگانے کی عادت نہ تھی۔ اس کا رواج صرف اس عہد سے شروع ہوا۔ یہ ان عرب یا ایرانی مسلمانوں کے آثار ہیں جو وہ چین میں چھوڑ گئے۔ سب سے قدیم کتاب چینی زبان میں اس رواج کے متعلق، تشومی (TCHOW MI) کی "رسالہ کوئی شین" ہے۔ اس میں مہندی لگانے کے متعلق یہ بیان ملتا ہے کہ سُرخ رنگ کی مہندی کی پتیوں کو پیس کر زاج (ALUM) سے ملاتے ہیں۔

ناخون خوب صاف ہونا چاہیے۔ مہندی کا ضماد ناخون پر رکھ کر ریشم کے کپڑے سے رات بھر باندھی جاتی ہے تاکہ مہندی کا اثر ناخون میں پہنچ جائے پھر کھلوا دیں۔ اور پہلی دفعہ کی طرح پھر لگا دیں، تین بار یا چار بار حتیٰ کہ پانچ بار تک تکرار کی جاتی ہے۔ اس کی رنگت گہری سُرخ ہے، پانی کے دھونے سے نہیں جاتی۔ دس یا پندرہ روز تک ایسا ہی رہتا ہے۔ مسلمان عورتوں میں آج کل مہندی سے اپنی ہتھیلیاں سُرخ کرنے کی عادت ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ اُوپر جو مہندی بنانے کی ترکیب اور لگانے کا طریقہ بتایا ہے، اس کے موافق ہے جو ممالک اسلامیہ میں رائج ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ ممالک شرقیہ میں اس عادت کا خوب رواج ہے۔ مصری عورتیں قدیم زمانے سے پوکر کی پتیوں سے اپنے ناخونوں کو سُرخ کرتی تھیں اور اب بھی خوشی کے موقعوں پر مہندی سے ہاتھ پاؤں خوب لال کیے جاتے ہیں۔ آج کل مسلمانوں میں خاص طور پر مہندی استعمال کرنے کی عادت ہے۔ اور بعض لوگ اپنے بال اور ڈاڑھی کو مہندی سے سُرخ کرتے ہیں۔ اہل ایران دیگر قوموں کی بہ نسبت اور زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ استاد لوفر، اولی آریوس (OLEARIUS) کی روایت سے یہ بیان کرتے ہیں کہ ایرانیوں میں ہاتھ کو سُرخ کرنے کی عادت ہے اور خاص کر ناخونوں کو۔ بعض اپنے پاؤوں میں بھی مہندی لگاتے ہیں۔ یہ عروس کے لیے ضروری زینت ہے اور وہ لوگ بھی اس زیبائش میں شریک ہیں جن کی شادی ہو چکی ہے۔

محفل عروس میں حاضر ہونے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک نوکرانی مہندی کو لے کر محفل میں آتی ہے اور جو عورتیں حاضر ہیں اس سے لے کر اپنے ہاتھ کو سُرخ کرتی ہیں۔ اس کا اثر کبھی پندرہ روز تک نہیں جاتا۔

عہد سونگ میں حِنّا کی در آمد

ہندستان کا تو کیا کہنا، اس کی رسم ہر جگہ پھیلی ہوئی ہے۔ پہلے صرف سواحل کورومنڈل میں مہندی پائی جاتی تھی۔ اور اب اس کی زراعت ہندستان میں عام ہو گئی ہے۔ جو ایک اہم زرعی پیداوار ہے۔ مہندی لگانے کی عادت نہ صرف ہندستان کی مسلم عورتوں میں عام ہے بلکہ بڑی حد تک ہندو عورتوں میں بھی پھیلی ہے اور استاد گورت (MR. GORET) کی تحقیق کے مطابق مہندی کی کاشت پہلے ہندستان میں نہ تھی، مسلمانوں نے آکر اس کا رواج کیا اور اس کا استعمال عام ہے۔ تاریخ سے معلوم ہوتا ہے کہ اس عادت کا رواج چین میں غالبًا ایرانیوں کی بدولت ہوا اور چینی تاریخ کے مطابق اس کا آغاز عہد سونگ (SUNG) (۹۷۶م) کو سمجھنا چاہیے۔

اور اب تک بھی جنوبی چین کے بعض حصوں میں جیسا کہ "کانتونگ اور یونان"
اس پھل کے درخت قلیل تعداد میں نظر آتے ہیں۔

ابن بیطار نے ایک اور چینی نبات کا ذکر کیا ہے جسے "بیش"
کہتے ہیں وہ ابن سمجون کی سند سے بیان کرتا ہے کہ "بعض اطباء کا
قول ہے کہ بیش چین کے ان حصوں میں پیدا ہوتا ہے جو حدود ہند
سے ملے ہوتے ہیں اس کا پودا ایک ہاتھ سے بھی زیادہ اونچا ہوتا ہے اور
پتیاں ساگ کی طرح کھائی جاتی ہیں۔"

زعفران اور اس کا داخلہ اور زبانوں میں

ممالک اسلامیہ میں زعفران بہت ہی معروف اور
محبوب چیز ہے اسکا علم اسلام سے پہلے چینیوں کو "فان ہونگ خوا" یعنی
"اجنبی سرخ پھول" کے نام سے ہو چکا تھا۔ زعفران کے فوائد کثیرہ سے کسی کو
انکار نہیں ہو سکتا۔ اس کو مصالحہ کے طور پر استعمال کیجیے، ڈائی کے رنگ کے طور پہ
استعمال کیجیے۔ اس چیز نے جو ایک اہم اور ممدوح تجارتی شئے ہے، ایام اسلام
میں عرب و چین کی تجارت میں بڑا حصہ لیا تھا۔ کشمیر اور ہندستان کے
دوسرے صوبوں میں اور ممالک اسلامیہ شرقیہ میں اس کی کثرت پائی جاتی
ہے۔ مغل کے زمانے میں اس کی تجارت خوب ہوئی۔ مسلم تجار زعفران
چین کے بازاروں میں لاکر بڑے داموں پر بیچتے تھے اور اس کی تجارت
کی وجہ سے زعفران کا لفظ چینی ادبیات میں قدرے تحریف کے ساتھ
داخل ہو گیا اور اب چین میں اس کو "زافوران" کہتے ہیں۔ اور جس نے
سب سے اول اس لفظ کو اپنی کتاب میں ذکر کیا وہ "لی شچن" تھا جو
تیرھویں صدی عیسوی کا ایک ممتاز عالم تھا اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ
انگریزی میں جو (SAFFRON) ہے، زعفران کا محرف ہے۔ اور
استاد لوفر کی رائے ہے کہ زعفران سب سے پہلے عرب تجار کے توسط
سے اندلس آیا اور پھر وہاں سے سلسلے یورپ کو نہ صرف اس چیز کا علم
ہوا بلکہ زعفران کا لفظ بھی ان کی زبانوں میں داخل ہو گیا۔ اس کی شہادت
یہ ہے کہ اسپین میں یہ (AZAFRAN) اٹلی میں (ZAFFE
RANE)، فرانس میں (SAFFRON) اور رومانیہ میں
(S OFRAN) کہلاتا ہے۔ ان الفاظ کی اصلیت "زعفران"
کے سوا اور کچھ نہیں ہو سکتی۔

یاسمین اور اس کے طبی فوائد

یاسمین: علم نباتات میں چینی زبان میں ایک بہت ہی قدیم
کتاب ہے جو "احوال نباتات شرقیہ" کے نام سے معروف ہے۔ ا
مؤلف کیخان ہے جو بادشاہ ہوتی کا وزیر تھا (۲۹۰ - ۳۰۹ء)
ایک نبات "یاسمین" کا ذکر ہے۔ اجنبیوں نے ممالک غرب سے لا
کو انگ تانگ میں لگا دیا، اور جو لوگ جنوب چین میں بستے ہیں ا
خوش بو بہت پسند کرتے ہیں۔ اس واسطے وہ وہاں اس نبات
زراعت کرتے ہیں۔

ایک دوسرے مؤلف نے نویں صدی میں یہ بیان کیا
"یاشیمی" ایرانیوں کے ذریعے سے چین لایا گیا اور وہاں اس کے
کا رواج ہوا۔ دیگر کتابوں میں اس پھول کا ذکر بھی ملتا ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ چینی قدیم کتابوں میں جو "یلیہ
یا "یاشیمی" کا ذکر ہے، پہلوی "یاسمین" سے محرف ہو کر آیا ہے اور ا
کی نئی شکل فارسی میں "یاسمین" ہے اور عربی میں بھی "یاسمین" کہتے
استاد لوفر نے بھی سمجھا کہ یاسمین عربی لفظ ہے۔ اس غلطی کی وجہ
اس نے علمی تحقیق میں اور ایک غلطی کا ارتکاب کیا ہے۔ اس نے ذکریا
کے قول کو غیر معتبر ٹھیرایا۔ اس کے نزدیک غیر ممکن ہے کہ تیسری صد
عیسوی میں کوئی "عربی" لفظ چینی زبان میں داخل ہو سکے۔ حقیقت
ہے کہ لفظ "یاسمین" اب جو عربی میں مروج ہے، اس کی اصل فارسی ہ
اور چینی "یلیمین" بھی فارسی سے آیا، نہ کہ عربی سے۔

اس میں کسی قسم کا شبہ نہیں ہے کہ اسلام سے پہلے ایرانیو
چین کے ساتھ یاسمین کی تجارت تھی۔ مگر جبکہ آٹھویں اور نویں صد
میں عربوں نے بحری تجارت کے نظام پر قبضہ کر لیا تو ایران کی حیثیت گر گ
اور ان کے بجائے اب عرب تجارتی قوم بن گئی۔ وہ اپنی تجارت میں بڑ
مقدار میں یاسمین کی خوشبو اور تیل چین لایا کرتے تھے اور وہاں اس ک
رواج دیا تھا۔

یاسمین کا تیل عربوں کی اہم پیداوار میں سے تھا۔ اسے وہ
"دھن زنبق" کہتے ہیں۔ ابن بیطار کی کتاب میں یہ بیان کیا ہے کہ
یاسمین کا تیل کیوں کر تیار ہوتا ہے۔ اصطخری کے مطابق ولایت بجرد
میں ایک خاص یاسمین کا تیل ہے جو اور جگہ نہیں مل سکتا۔ ایران کے
سابور اور شیراز "یاسمین کے تیل سے مشہور ہیں۔ ایک چینی عالم کوی
زی سوان (KOOZISUAN) جو بارھویں صدی کے آخر
میں گزرا ہے۔ لکھا ہے کہ یاسمین کا تیل ایران اور شام میں خوب تیار

سندھ کے قدیم اطبا

اعجاز الحق قدوسی

سندھ کے قدیم اطبا کا کوئی تذکرہ باقاعدہ طور پر ابھی تک مرتب نہیں ہوا۔ البتہ مختلف تاریخوں اور تذکروں میں جستہ جستہ سندھ کے قدیم اطبا کے کچھ اجمالی حالات ہمیں ملتے ہیں۔ اگرچہ ان سے ہمارے سامنے ان کی فنی کوششیں اور طبی خدمتیں نہیں آتیں، لیکن بہر حال ان کے نام، ان کے مختصر سے حالات اور ان کے زمانے کو متعین کیا جاسکتا ہے۔ یہ مضمون اسی نوعیت کا ہے، ورنہ حقیقت یہ ہے کہ اس موضوع پر سندھ کے مختلف تاریخی زمانوں کو سامنے رکھ کر ہر دور کے اطبا کے حالات اور ان کی فنی کوششوں کو منظر عام پر لانے کی ضرورت ہے، تاکہ ان کے عظیم الشان کارنامے موجودہ دور کے اہل علم کے سامنے آسکیں۔

ارغون دور میں مرزا شاہ حسن ارغون جو ٹھٹھہ کا بادشاہ تھا اور جس نے ۹۶۲ھ میں وفات پائی، اسی کے زمانے میں ہمیں جس طبیب کا پتہ چلتا ہے، وہ شیخ عبدالوہاب پورانی ہیں۔ ان کے متعلق معصومی نے لکھا ہے کہ وہ علاوہ طب کے دوسرے فنون میں بھی یگانۂ روزگار تھے۔ تشریح میں ممتاز اور نہایت ہی خوش طبع تھے۔ مجلسوں کی زیب و زینت تھے۔ شعر فہمی میں ان کا مقام بہت بلند تھا۔ کتاب جامع فتاوی پورانی فقہ میں ان ہی کی تصنیف ہے، جو ٹھٹھہ اور بھکر میں غیر معمولی شہرت رکھتی ہے۔ انھوں نے ۹۹۰ھ میں وفات پائی۔ مرزا شاہ حسن جب مرض الموت میں مبتلا ہوئے تو شیخ عبدالوہاب ان کے پاس تھے اور انھوں نے ہی مرزا حسن کی بیماری کو دیکھ کر تشخیص کر لیا تھا کہ وہ اس مرض سے جانبر نہیں ہوسکتے، چنانچہ معصومی میں ہے:

"شیخ عبدالوہاب در علم طب مہارت کامل داشت از حالات میرزا شاہ حسن تفرس نمود کہ مرض مرزا بدین اشتداد روی باز دیاد دارد۔" (معصومی صـ ۱۹۱)

چنانچہ میرزا شاہ حسن نے اسی بیماری میں وفات پائی۔

سندھ میں کلہوڑا دور کا دوسرا فرماں روا میاں نور محمد المخاطب بہ خدا یار خاں ہے، جو ۱۱۳۱ھ میں تخت نشین ہوا اور اس نے ۱۱۶۷ھ میں وفات پائی۔ اس کے دور میں ہمیں جس حکیم کا پتہ چلتا ہے ان کا نام حکیم عبدالرؤف ہے۔ یہ خدا یار خاں کے دربار میں کسی بلند منصب پر فائز تھے اور انھوں نے فن طب پر ایک کتاب بھی تصنیف کی تھی۔ صاحب تحفۃ الکرام کا بیان ہے:

حکیم عبدالرؤف مرد با استعداد و صاحب کمال بودہ۔ از یاران میر عبدالجلیل بلگرامی است۔ در سرکار نواب خدا یار خاں منصب عالی داشت و در حکمت بے نظیر بر فن موسیقی علم مہارت می افراخت، کتابے کافی الموسوم بالواب النغم در آں علم نوشتہ۔
(تحفۃ الکرام جلد ۳ صـ ۱۳۰)

کلہوڑا خاندان کا تیسرا فرماں روا میاں غلام شاہ ہے۔ یہ ۱۱۷۰ھ میں مسند آرائے سلطنت سندھ ہوا اور اس نے ۱۱۸۶ھ میں وفات پائی۔ اس کے دور حکومت میں جس طبیب کو غیر معمولی شہرت میسر آئی، وہ حکیم عبدالرؤف کے بیٹے شیخ کرم اللہ ہیں، جو غلام شاہ کی سرکار میں کسی عہدے پر ممتاز تھے۔ میر علی شیر قانع ٹھٹھوی نے ان کا تذکرہ کرتے ہوئے تحفۃ الکرام میں لکھا ہے:

شیخ کرم اللہ در سرکار میاں غلام شاہ خان منتظم مرد صاحب انسانیت بہ فن طبابت ہم چو پدر نامی است۔ (تحفۃ الکرام جلد ۳ صـ ۱۳۰)

صاحب تحفۃ الکرام نے ایک اور طبیب میر محمد کا تذکرہ کیا ہے، جو عہد محمد شاہ میں ملتان سے سکھر آئے تھے اور انھیں تقی الدین میرک نے قرابت کی وجہ سے اپنا بیٹا بنا لیا تھا اور جن کے فن طبابت سے ایک عالم مستفید ہوتا تھا اور میر علی شیر قانع ٹھٹھوی سے ان کی ملاقات بھی ہوئی تھی، چنانچہ وہ تحفۃ الکرام میں لکھتے ہیں:

در آغاز عہد محمد شاہ بادشاہ از ملتان وارد سکھر شد بتقدم قرابت سید تقی الدین میرک وی را بفرزندی گزید۔ بہ طبابت عالم را مستفید می دارد۔ فقیر در مراد آبادش دیدہ بوضع اجل یافتہ۔
(تحفۃ الکرام جلد ۳ صـ ۱۳۱/۱۳۲)

ید بیضا میں سید غلام علی بلگرامی نے ایک اور طبیب حکیم عبدالرزاق مشرب کا تذکرہ کیا ہے، جو اصفہان کے سادات سے تھے اور عالمگیر کے عہد حکومت میں ہندوستان آکر بریلی میں توطن اختیار کیا تھا اور وہیں کے سادات سے تعلق ازدواجی قائم کرکے رشتہ قائم کیا تھا۔

حُلبت لوبا سکے درخت کا چین میں آنا - ابومنصور کی بحث اور حُلبہ کے فوائد طبی۔

حُلبہ: اطبائے چین ایک اجنبی دوا کا بیان کرتے ہیں جو چین میں "ہولوبا" (HULUPA) کے نام سے معروف ہے - یہ عربی "حلبہ" کے سوا اور کچھ نہیں ہو سکتا۔ گمان غالب یہ ہے کہ حلبہ کا درخت دسویں صدی عیسوی میں چین لایا گیا۔ چینی علما میں سے جس نے سب سے پہلے اس دوائے کا ذکر کیا تھا وہ چان یوشی (CHAN YUSHEE) تھا جو ۱۰۶۱ء تک زندہ رہا۔ اس کے قول کی بنا پر حلبہ کی کاشت کانتون میں ہوتی تھی۔ اور ایک دوسرے قول کے مطابق، حلبہ کے بیج جزیرۂ ہائی نان (HAI NAN) اور دیگر بلاد اجنبیہ سے لائے گئے۔ اجنبی تاجر کانتون آکر اس کے بیج کو وہاں ڈال دیتے تھے اور وہ خود بخود اگ جاتے تھے لیکن چین کی پیدا کردہ حلبہ، ممالک اسلامیہ کی حلبہ کا مقابلہ نہیں کر سکتی - اس کے طبی فوائد، نباتات اور ادویہ کی کتابوں میں "ہولوبا" کے عنوان کے تحت بیان کیے گئے ہیں۔ اگر آپ کتاب الابنیات (ابومنصور) میں ذرا نظر ڈالیں تو اس کے طبی خصائص "حلبت" کے بیان میں تفصیل ملیں گے۔ یہ مدنظر رکھتے ہوئے کہ یہ عربی لفظ چینی زبان میں "ہولوبا" کی شکل میں تبدیل ہوا - ہمارا عقیدہ یہ ہے کہ اس کا داخلہ عہد تانگ کے آخر میں عراق سے یا خلیج فارس کے عرب تجار کے ہاتھ ہوا۔

عربی یا فارسی الفاظ چینی زبان میں

بعض اسلامی الفاظ، جو چینی ادبیات میں مروج ہو گئے ہیں معنیً اور نطقاً بالکل وہی اسلامی ادبیات میں مستعمل ہیں - ان الفاظ کا چینی ادبیات میں داخلہ تجارت کے توسط سے ہوا۔ کیونکہ یہ سب ان چیزوں کے نام ہیں جن کی تجارت ان زبانوں میں ہوتی تھی۔ مثلاً زعفران، یاسمین، یا بردۃ، حِنّا، حلبہ۔ یہ خیال بھی کیا جا سکتا ہے کہ ان کے علاوہ بہت سے اور اسلامی الفاظ ہوں گے جو چینی ادبیات میں داخل ہو گئے ہیں مگر علم میں کم مائیگی کی وجہ سے ہم مزید تحقیق نہیں کر سکے۔ ہم ان چند الفاظ پر اکتفا کرتے ہیں جن سے ایک قسم کا اندازہ یہ ہو سکتا ہے کہ قرون وسطیٰ میں عرب و چین کی تجارت نے چینی ادبیات میں کیا اثر چھوڑا ہے۔

عربی کا خاص اثر علوم کی نقل میں

جس طرح چین کی بعض مسلم جماعتوں میں عربی کا کوئی خاص اثر نہیں تھا، اس طرح علمی زندگی کے بعض شعبوں میں فارسی اثر نے کوئی دخل نہیں پایا۔ ہمیں کوئی شک نہیں کہ عام زندگی میں فارسی کا اثر عربی سے کہیں زیادہ نظر آیا لیکن علمی میدان میں فارسی، عربی سے سابقت نہیں کر سکی عربی زبان ہی وہ وسیلہ تھا جس کے ذریعے سے کئی اہم عربی علوم چین میں منتقل ہوئے ان میں قابل ذکر علم طب اور علم ہیئت ہیں۔

اجوائن

اجوائن کا پودا مغربی ایشیا میں بہت عام ہے اور پنجاب، بنگال اور دکن میں اس کی بکثرت کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے پھل اور بیج بالخصوص دواءً استعمال کیے جاتے ہیں۔

خواص و استعمال: پھول آنے سے پہلے نو عمر پودے کے پتوں کا رس کرم کش اثر کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پسے ہوئے پتوں کی پلٹس کیڑے کے کاٹے ہوئے حصوں پر لگائی جاتی ہے یا ان کی ٹکڑی لی جاتی ہے۔

بیج نہایت گرم اور کاسر ریاح اثر رکھتے ہیں وہ محرک اور دافع تشنج بھی ہوتے ہیں۔ اور ریاح، قولنج، خرابی ہضم، اسہال، ہیضہ تشنجی درد شکم، نفخ، ہسٹیریا وغیرہ میں نہایت کارگر اثر رکھتے ہیں۔ کاسر ریاح اثر کے لیے انھیں تنہا یا ہینگ، لاہوری نمک، ہڑ وغیرہ کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے بیجوں کو عموماً پان سپاری کے ساتھ کثرت ریاح، خرابی ہضم اور تشنجی عوارض میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بدہضمی رفع کرنے کے لیے چچہ بھر بیج نمک لاہوری کے ساتھ ایک عام گھریلو علاج ہے۔ بدمزہ اور قے آور دواؤں (مثلاً ارنڈی کے تیل) کی ناگواری کو دور کرنے کے لیے اجوائن کے پھل اور بیج بہت مفید ہوتے ہیں۔ خراش حلق اور کھانسی کے لیے بھی بیج نہایت کارگر ہوتے ہیں۔ خشک بلغم اور کھری کھانسی کو نرم و رقیق کرنے کے لیے اجوائن کے بیج چھاچھ کے ساتھ دیے جاتے ہیں۔ کثرت شراب نوشی اور دمے نسیا کے تدارک کے لیے بھی یہ بیج عام طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔

بیجوں کا بیرونی استعمال بھی بہت سے فائدے رکھتا ہے۔ تشنجی درد شکم اور قولنج میں بیجوں کو کاٹ کر ضماد کیا جاتا ہے۔ دمہ میں بیجوں کی گرم پولٹس سینہ پر رکھی جاتی ہے۔ ہیضہ اور غشی وغیرہ میں ان کی گرم پوٹلی سے اعضاء کو سینک کر گرمی پہنچائی جاتی ہے۔ درد سر، شقیقہ، نزلہ وغیرہ میں بیجوں کی دھونی دی جاتی ہے۔ یا بخارات سنگھائے جاتے ہیں۔ پرانے زخموں کا مواد روکنے کے لیے بیجوں کے غسول، مرہم وغیرہ استعمال کیے جاتے ہیں۔

بیجوں کا تیل ہیضہ، نفخ و ریاح، اسہال، سوء ہضم، ہسٹریا، درد شکم وغیرہ میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ عموماً اس کے دو چار قطرے شکر میں ملا کر کھلائے جاتے ہیں یا گوند پانی کے ساتھ مستحلب بنا کر پلایا جاتا ہے۔ درد و پیچ اور مسہل ادویہ کی اصلاح کے لیے تیل کے قطرے نہایت مفید ہوتے ہیں وجع المفاصل اور عصبی دردوں میں تیل کا بیرونی استعمال کیا جاتا ہے۔

عرق اجوائن (بیجوں سے کشید کیا ہوا پانی)، قولنج، ریاحی و تشنجی درد شکم وغیرہ کے لیے ایک بہترین کاسر ریاح اور دافع تشنج دوا ہے۔ ابتدائی ہیضہ میں اسہال و قے کو روکنے اور نظام جسم کو تحریک و طاقت بخشنے کے لیے عرق اجوائن ایک تا دو اونس، چونے کا پانی ایک اونس، ٹنچر آف اوپیم (صمغیۂ افیون)، پانچ قطرے۔ اوپر کا دودھ پینے والے شیر خواروں کے لیے دودھ میں چونے کے پانی کے ساتھ چند قطرے روغن اجوائن یا عرقِ اجوائن کے چند چمچے عادتاً پلا دینے سے انھیں دودھ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ہاضمے کی کوئی خرابی نہیں ہونے پاتی۔

لہسن

لہسن کی کاشت ہندستان و پاکستان میں تقریباً ہر جگہ کی جاتی ہے اور یہ ایک کثیر الاستعمال مسالے کی چیز ہے۔ اس کی گانٹھ میں ۱۰ یا ۱۲ کلیاں ہوتی ہیں جن پر باریک جھلی جیسی تہہ کا غلاف ہوتا ہے جس کے اندر نرم گودا ہوتا ہے۔

لہسن کے بیجوں کا نہیں، لہسن کی گانٹھیں دواءً استعمال کی جاتی ہیں۔

خواص و استعمال: لہسن زمانہ قدیم سے دواءً استعمال کیا جاتا ہے اور اس کے خواص عنصل جنگلی پیاز سے مشابہ ہیں۔ محرک معدہ، مشتہی، معرق، مخرج بلغم، مدر بول، کاسر ریاح، مقوی معدہ، مبہی، دافع درد، مصفی خون، دافع عفونت، دافع ورم، دافع حرارت اور دافع تدرن خواص رکھتا ہے۔ اسی واسطے اسے بخاروں، نفخ شکم اور کھانسی کے لیے نیز عصبی امراض، استسقا، ہسٹیریا (خناق الرحم)، اور اسقربوط کی حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بلغم کو پتلا کر کے خارج کرتا ہے اور سل و دق کی کھانسی میں بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ مدر حیض بھی ہے اور مدر بول ہونے کے باعث جلندھر میں استعمال کیا جاتا ہے۔ مختلف قسم کے سوء ہضم کے لیے یہ ایک مقبول عام دوا ہے۔ بعضوں کا خیال ہے کہ لہسن نمونیہ

یہ چند روز لکھنؤ میں بھی رہے اور ایک زمانے تک نوازش خاں
رومی صوبہ دار کشمیر کی خدمت میں بھی کچھ وقت گزارا۔ آخر عمر میں
آب و دانہ کی کشش ان کو سندھ لے کر آئی اور سندھ ہی میں ۱۱۱۱ھ
میں ان کی وفات ہوئی۔ غلام علی بلگرامی نے "ید بیضا" میں ان کی
قابلیت اور مہارتِ فن کی تعریف کرتے ہوئے لکھا ہے:

حکیم عبدالرزاق نام از عیان سادات اصفہان است۔
در جمیع علوم معقول و منقول و جفر و اعداد و تکسر شانی
داشتہ و در طبابت بقراطِ زماں و جالینوس دوراں
در سخاوت و جواں مردی نام حاتم را طے کردہ، اکثر
دوا و تیمار داری مریضاں میکرد۔ (ید بیضا قلمی ۲۲۲)

غلام علی بلگرامی کے آخری فقرے سے حکیم عبدالرزاق مشرب
کے فن کی صحیح خدمت اور احساس فرض کا اندازہ ہوتا ہے کہ وہ دوا کے
ساتھ مریضوں کی تیمار داری بھی کرتے تھے اور مشرب تخلص فرماتے تھے۔
مشرب کے کلام کے چند شعر ہم یہاں نقل کرتے ہیں جن سے ان
کے علوِ تخیل، ندرتِ فکر، شستگی اور برجستگی کا اندازہ ہوتا ہے۔

دِل از شوقِ شہادت اضطراب ساکنی دارد
چو جوہر جسمِ من شد موجۂ دریائے شمشیری

نہالِ شوق کہ برگش غم است و بار افسوس
ز آبِ گریہ نشد سبز صد ہزار افسوس

نیامدی و سیاہی ز داغہا افتاد
سفید شد بر ہت چشمِ انتظار افسوس

خورشید مرا جامۂ زر تار چہ حاجت
کز خطِ شعاعی ہمہ تن بادلہ پوش است

زبخت تیرۂ خود در ہمہ کہ عمر شرار
اگرچہ بود کم امّا بروشنائی رفت

دل عاشقان خونین ہمہ قدر نشانہ گردد
بخمار بادہ گاہی کہ کمال کشیدہ باشی

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ دوسرے اہل کمال کی طرح آخر عمر میں
حکیم عبدالرزاق مشرب کو بھی ناقدریٔ روزگار کا شکار ہونا پڑا اور ان
کے فن کا بازار سرد پڑ گیا تھا۔ دیکھیے کس دردمندانہ انداز میں وہ ابنائے
روزگار کی شکایت ایک رُباعی میں کرتے ہیں:

یک چند درین شہر پریشان گشتیم
گفتیم گران شویم۔ ارزاں گشتیم
در طالعِ ما کساد بازاری بود
کائینہ فروشِ شہرِ کوران گشتیم

انڈوں کی پیداوار بڑھائیے!

تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ دیسی مرغیوں سے انڈوں کی اوسط پیدائش ہر سال ۵۰ سے بڑھا کر ۱۲۰ تک کی جا سکتی ہے لیکن یہ اس وقت ممکن ہے، جب مرغیوں کا رہن سہن اچھی اور صحت مند حالت میں ہو اور انھیں عمدہ غذا ملے۔

مغربی ممالک میں مرغیاں پالنا ایک خاص کاروبار ہے اور وہاں سائنٹفک اصولوں کے مطابق ہی مرغیوں کی رہائش و غذائی دیکھ بھال کی جاتی ہے۔ وہاں مرغیوں کے لیے مناسب چارے کے حصول میں بھی کوئی مشکل نہیں آتی کیوں کہ اسے تجارت پیشہ لوگ عام طور پر فروخت کرتے ہیں، لیکن ہند و پاکستان میں حالات مختلف ہیں۔ یہاں اس معیار کے تجارتی فارم نہیں ہیں۔ مرغیاں پالنے کا کام عام طور پر کسانوں کے ہاتھ میں ہے اور وہ لوگ مرغیوں کو یونہی ادھر ادھر گھومنے پھرنے کے لیے چھوڑ دیتے ہیں۔ ان کی مرغیاں کھاد کے ڈھیروں اور کھیتوں سے اپنی غذا حاصل کرتی ہیں۔ بہت سے مرغی پالنے والوں کو مرغیوں کی غذائی ضرورتوں کا کوئی علم نہیں ہوتا۔ وہ نہیں جانتے کہ اچھی غذا دینے سے انھیں کتنا اقتصادی فائدہ ہوگا۔

تجارتی فارموں میں مرغیوں کی خوراک کا خرچ مرغیاں پالنے کے کل خرچ کا ۵۰ سے ۶۰ فی صدی تک ہے۔ اناج کے بیوپاریوں، آٹے کی ملوں کے مالکوں اور اسی طرح کے دوسرے تاجروں کو مرغیاں پالنے کے فن کے ماہروں کی رائے لے کر مرغیوں کے لیے متوازن خوراک تیار کر کے فروخت کرنی چاہیے۔ یہ ان کے لیے ایک نئے اور نفع بخش کاروبار کا اچھا موقع ہے۔

متوازن خوراک:۔ مرغیوں کی خوراک کی پہلی ضرورت یہ ہے کہ انکی غذا کاربوہائیڈریٹ، چکنائی، پروٹین، معدنیات اور وٹامنوں کے نقطۂ نظر سے متوازن ہو۔ جوان مرغیوں کو مقوی غذا کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے اور انڈا دینے والی مرغیوں کو سب سے کم۔ اناج سستے مزیدار اور زود ہضم ہوتے ہیں، اس لیے مرغیوں کی خوراک کا خاص جزو اناج ہی ہونا چاہیے، مگر بہت سے اناجوں میں پروٹین، معدنیات اور وٹامنوں کی مقدار کم ہوتی ہے، اس لیے ان چیزوں کی کمی کو مقوی چیزوں سے پورا کرنا ضروری ہے۔ ان کی ضرورت صحت، بڑھوتری اور انڈے پیدا کرنے کے لیے ہے۔

صرف ایک قسم کا اناج کھلانے کے بجائے کئی اناجوں کا مرکب یا ان سے تیار کی گئی چیزیں کھلانا اچھا ہے، کیوں کہ اس طرح اناج ایک دوسرے کی کمی کو پورا کر دیتے ہیں۔ خوراک انتخاب کرتے وقت مقوی اجزا کی ضرورت، اناجوں کے حصول کی متعززہ صورت، مرکب میں ان کی اہمیت، قیمت اور کھلانے کے طریقوں وغیرہ کو دھیان میں رکھنا چاہیے۔ پروٹین مہنگی ہوتی ہے۔ اقتصادی نقطۂ نظر سے گھاس پھونس اور جانوروں کے گوبر اور پیشاب کے پروٹین کا مرکب کھلانا بہتر رہتا ہے۔ کچھ غذاؤں سے مرغیاں بیمار ہو جاتی ہیں، اسلیے ان سے بچا ناچاہیے۔ ۳۰ فیصدی سے زیادہ رائی کھلانے سے مرغیوں کو دست آنے لگتے ہیں۔ السی ایک اچھی پروٹینی غذا ہے، مگر دلیے میں ۵ فیصدی سے زیادہ کھلانے سے بھی مرغیوں کو دست آنے لگتے ہیں۔

سستی خوراک:۔ اناج والی غذاؤں کی کمی کو پورا کرنے کے لیے سستی غذا کے طور پر ہرا چارہ اور پینے کے لیے مکھن نکالے ہوئے دودھ کے ساتھ چونا دینا بھی مفید ہے۔ مکھن نکلا دودھ پلانے سے مرغیاں جلد جوان ہوتی ہیں۔ اس سے انھیں خوراک کے ہضم ہونے اور جزو بدن بننے میں بھی مدد ملتی ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ سویابین اور مونگ پھلی وغیرہ بناسپتی پروٹین کھلانے کے مقابلے میں مکھن نکلا دودھ پلانا زیادہ مفید ہے۔ انڈا دینے والی مرغیوں کو مکمل پروٹینی غذا کے طور پر گوشت کے بچے کھچے ٹکڑے کھلانے سے بھی اتنے ہی اچھے نتیجے نکلے ہیں جتنے مکھن نکلا دودھ پلانے سے۔ گوشت کے ٹکڑوں کو تھوڑے سے پانی میں ایک گھنٹہ ابال کر باریک کاٹ لینا چاہیے کٹے ہوئے ٹکڑے اور ابلنے کے بعد بچا ہوا پانی دلیے کے ساتھ اچھی طرح ملا لینا چاہیے اور ایک اونس کے حساب سے یہ مرکب روزانہ ہر ایک مرغی کو دینا چاہیے۔ دلیہ مرغیوں کیلیے ایک مکمل غذا ہے۔ اسکے بعد دانے کی صورت میں غذا دینے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس طرح کی غذا کا مرکب تیار کرنے میں استعمال کی جانیوالی چیزوں کی قسم اور مقدار خاص ہوتی ہے۔ گھٹیا قسم کی چیزیں استعمال کرنے پر جلد بڑھوتری اور انڈوں کی پیدائش میں اضافہ ممکن نہیں ہے۔

مرغی پالنے والوں کے لیے مفید مرکب غذا کا خاکہ مندرجہ ذیل ہے

جنس	مقدار		ہدایت
دلا ہوا زرد مکا	۴۵	پونڈ	۸ ہفتے سے کم عمر کے چوزوں کی غذا میں ۳ پونڈ زرد مکا کم ڈالا جائے اور مچھلی کا گوشت ۱۰ پونڈ تک بڑھا دیا جائے۔
گیہوں کی بھوسی	۲۰	"	
چنے (دلے ہوئے)	۱۰	"	
مونگ پھلی کی کھلی	۱۰	"	
مچھلی	۷	"	
برسیم خشک	۴	"	
چونا	۳	"	
نمک	½	"	
مچھلی کا تیل	¼	"	
مینگنیز سلفیٹ	۱۰	گرام	
	میزان ۱۰۰ پونڈ		

آپ اس خاکے میں دی ہوئی چیزوں کے بجائے دوسری چیزیں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ دلے ہوئے زرد مکا کی بجائے ایک یا کئی دلے ہوئے اناج استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ بچے کھچے گوشت کو مچھلی کے بجائے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مرغیوں کو کھانے پینے کے لیے کافی جگہ دینی چاہیے اور چوزوں کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان کی جگہ بھی بڑھنی چاہیے۔

انفلوئنزا، نزلہ و زکام اور دمہ کے لیے بہت مفید ہے۔ اگر ۳۲ تولے لہسن کی صاف کی ہوئی کلیوں کو چار سیر دودھ اور چار سیر پانی میں ابال کر سارا پانی اڑا دیا جائے اور پھر اس کے حلوے کی خفیف مقداریں دی جائیں تو اس سے ہسٹیریا، نفخ شکم، سوزش سینہ، عرق النساء وغیرہ کی حالتوں میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔ لہسن کا شربت کھانسی، امراض سینہ، دمہ اور ضیق النفس کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ شربت بنانے کی ترکیب یہ ہے: لہسن کی کلیاں آدھ سیر لے کر شکر کے ساتھ سیر بھر پانی میں ابال کر قدرے سرکہ اور شہد کے ساتھ ملا کر شربت بنا لیا جائے۔ کلیوں کا جوشاندہ مرگی کے دوروں کے لیے مفید ہوتا ہے۔ لہسن کی کلیاں ڈفتھیریا (خناق وبائی)، ٹائیفائڈ اور ٹائفس میں بھی کھائی جاتی ہیں۔ نمونیہ اور سل و دق کے لیے لہسن خاص طور پر مفید خیال کیا جاتا ہے۔ ان امراض میں اس کے جوہر کی پچکاریاں بھی ایلوپیتھی میں دی جاتی ہیں۔ آنتوں کے کیڑوں کے لیے لہسن کا رس (۱۰ تا ۳۰ قطرے، تھوڑے دودھ کے ساتھ) ایک مقبول علاج ہے۔ اس مقصد کے لیے لہسن کا مندرجہ بالا شربت بھی دیا جاتا ہے۔ خراطین کو مارنے کے لیے اس کے رس میں پانی ملا کر حقنہ بھی کیا جاتا ہے۔

لہسن کو پیس کر بیرونی طور پر لگانے سے جلد پر تیزی اور چبھن محسوس ہوتی ہے۔ سرخی پیدا ہو کر آبلہ پڑ جاتا ہے اور دافع عفونت اثر ہوتا ہے۔ چنانچہ اس کو عام طور پر اورام رسولیوں اور زخموں پر لگایا جاتا ہے۔ اس کو جلد پر ملنے سے داد (قوبا) کو فائدہ ہوتا ہے۔ دافع عفونت اثر کے لیے لہسن کا رس یا پسی کلیاں پیپ دار زخموں پر لگائی جاتی ہیں اور بدبو دار زخموں کو ملے ہوئے پانی سے دھویا جاتا ہے۔ لہسن کی پولٹس خنازیری زخموں پر لگائی جاتی ہے۔ سخت اورام کو تحلیل کرنے کے لیے لہسن ملا ہوا لگایا جاتا ہے۔ لہسن کا ضماد عصبی دردوں کے لیے بھی کیا جاتا ہے۔ درد کے لیے گرم لہسن سے ٹکور کی جاتی ہے۔ احتباس بول میں پیشاب لانے کے لیے لہسن کی پولٹس سے مثانہ کو سینکا جاتا ہے۔ عرق النساء میں تخفیف درد کے لیے لہسن پیس کر لگایا جاتا ہے۔ گرم پانی میں لہسن ملا کر اس کی بھاپ لینے سے کالی کھانسی کے دوروں میں افاقہ ہوتا ہے۔ اسی غرض سے لہسن پیس کر تیل میں ملا کر سینے پر مالش بھی کی جاتی ہے۔ ہسٹیریا اور بے ہوشی کے دوروں میں پسا ہوا لہسن تیل میں ملا کر اس کا ایک قطرہ ناک میں بھی ٹپکایا جاتا ہے۔ لہسن کی کلیوں کو تیل میں جوش دے کر اس کی مالش وجع المفاصل میں جوڑوں پر کی جاتی ہے۔ اس تیل کو لگانے سے خارش بھی اچھی ہو جاتی ہے اور اس کے قطرے ٹپکانے سے زخموں کے اندر کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ کان کے درد کے لیے بھی یہ قطرے مفید ہوتے ہیں۔

لہسن کے بیجوں کا تیل تپ لرزہ اور باری کے بخار روکنے میں مفید ہوتا ہے۔ بیرونی طور پر اسے مفلوج اعضاء پر اور وجع المفاصل میں جوڑوں پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ عام طور پر جانوروں میں جمرۂ ...... روکنے کے لیے لہسن کھلایا جاتا ہے۔

جواب:۔ صافی کو دودھ کے ساتھ استعمال کرسکتے ہیں۔ بکری کا دودھ زیادہ مناسب ہے۔ اگر بکری کا دودھ نہ ملے تو گائے، بھینس میں سے جس کا بھی دودھ ملے، اس میں صافی ملا کر پی لیں۔ دودھ کی مقدار آدھ پاؤ کافی ہے۔

ڈاڑھی جلد نکل آئی

سوال:۔ میری عمر تقریباً ۱۶ سال ہے لیکن میری ٹھوڑی پر ابھی سے بال نکل آئے، حالانکہ جو لڑکے مجھ سے عمر میں بڑے ہیں، ان کے ابھی تک بال نہیں نکلے۔ بعض لوگ اس کو غلط کاریوں کا نتیجہ بتاتے ہیں، لیکن میں کسی قسم کی غلطی کا مرتکب نہیں ہوا۔ پھر اس کی کیا وجہ ہے اور اس کا تدارک کس طرح کیا جاسکتا ہے؟ (عبدالسلام)

جواب:۔ ڈاڑھی کا جلد نکل آنا بعض گلٹیوں کے فعل کی زیادتی کے سبب ہوتا ہے۔ اس کے لیے غلط کاریاں ضروری نہیں ہیں۔ ہر شخص کا مزاج اور بدنی حالات مختلف ہوتے ہیں۔ کسی کے بال جلد نکل آتے ہیں اور کسی کے دیر سے۔ بہرحال اس کے لیے آپ کو ہراساں نہیں ہونا چاہیے اور نہ تدارک کی ضرورت ہے۔

میرا دماغ کند ہے

سوال میرا دماغ کند ہے۔ غور و خوض کی قوت نہیں، پڑھا ہوا یاد نہیں رہتا، نیند کا خمار سا چڑھا رہتا ہے، پلکیں بوجھل محسوس ہوتی رہتی ہیں۔ یہ کس وجہ سے ہے اور اس کا تدارک کس طرح کیا جاسکتا ہے؟

(اے۔ کیو۔ بھوپالی)

جواب:۔ ایسے حالات عموماً ہضم کی خرابی اور قبض کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ بے اعتدالیوں کے مرتکب ہوں، جن کے نتیجہ میں دماغ اور اعصاب مختل ہوجاتے ہیں اور اعضائے ہضم بھی متاثر ہوتے ہیں۔ بہرحال مفصل حالات معلوم ہونے پر ہی کوئی مناسب مشورہ دیا جاسکتا ہے۔

حدتِ خون

سوال:۔ میرے بدن میں بے حد گرمی خشکی ہے، حتیٰ کہ گرم کپڑے پہنتے سے فوراً ہی تمام بدن پر باریک باریک دانے نکل آتے ہیں۔ تھوڑی دیر کے بعد یہ دانے غائب ہوجاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ اس تکلیف کو دور کرنے کی تدبیر بتائیے۔ (مسٹر ایس۔ اے خریدار ۵۶۲۹)

جواب:۔ آپ کے خون میں حدت ہے۔ آپ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ بکری کے تازہ دودھ دس تولے میں ملا کر پیا کیجیے۔ گوشت، مچھلی، لال مرچ اور گرم مسالے سے پرہیز کیجیے۔ امید ہے کہ صافی کے تین ہفتے کے استعمال سے آپ کی یہ شکایت دور ہوجائے گی۔

تاڑی

سوال:۔ عام لوگ دبلے کمزور آدمیوں کو تاڑی پینے کا مشورہ دیا کرتے ہیں۔ تاڑی کے کیا فائدے ہیں؟ طبی نقطۂ خیال سے تحریر فرمائیے۔

(آر۔ اے خان۔ ٹانڈہ)

جواب:۔ تاڑی اچھا مشروب ہے۔ بدن کو غذائیت دیتا اور اس کو موٹا بناتا ہے۔ مفرح بھی ہے، بھوک لگاتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔ لیکن یہ لازمی ہے کہ اسے صرف تازہ بتازہ علی الصباح پیا جائے۔

کان بہتا ہے

سوال:۔ میری بچی پانچ سالہ کا کان شروع ہی سے بہتا ہے۔ اب تک بہت علاج کیے، لیکن کان کا بہنا بند نہ ہوا! براہ نوازش اس کا کوئی علاج بتائیے۔ (محمد منظور حسن۔ انصاری)

جواب:۔ بعض بچوں میں یہ شکایت اتنی مستحکم ہوتی ہے کہ تمام عمر باقی رہتی ہے۔ بعض میں جوان ہونے پر دور ہوجاتی ہے اور بعض میں مناسب علاج کرنے سے اس سے پہلے بھی جاتی رہتی ہے۔ بہرحال آپ بچی کے کان کو صاف روئی سے روزانہ صاف کرکے اس میں مازو تین ماشے، شراب خالص دو تولے میں ملا کر دو قطرے کان میں صبح و شام ٹپکایا کیجیے اور روزانہ صبح و شام منڈو زالنصف تکیہ خمیرہ گاؤزبان عنبری تین ماشے میں ملا کر کھلایا کیجیے۔

مچھلی اور دودھ

سوال:۔ کیا تازہ مچھلی اور سوکھی مچھلی کا سالن بیک وقت کھا سکتے ہیں اور کیا مچھلی اور انڈے کے ساتھ دودھ بھی پیا جا سکتا ہے؟ نیز دہی اور چھاچھ استعمال کرسکتے ہیں؟ (محمد عبدالعزیز۔ محبوب نگر)

جواب:۔ ہمیشہ تازہ مچھلی کھانا ہی مناسب ہے۔ سوکھی مچھلی کھانے سے عمدہ خون پیدا نہیں ہوتا۔ جب دسترخوان پر تازہ مچھلی موجود ہو تو سوکھی مچھلی کیوں کھائی جائے؟ تجربے پر مچھلی اور دودھ کو ایک ساتھ استعمال کرنا اچھا ثابت نہیں ہوا البتہ دہی اور چھاچھ کے استعمال میں کوئی حرج نہیں ہے۔ انڈے ہوں یا انڈوں کا سالن، ان کے ساتھ بھی دودھ استعمال کرسکتے ہیں، لیکن اس اعتبار سے کہ سالن میں انڈے زیادہ پکنے کی وجہ سے دیر ہضم ہوجاتے ہیں، ان کے ساتھ دودھ جیسی زود ہضم غذا استعمال نہ کی جائے تو بہتر ہے۔

سوال و جواب

آدھے سر کا درد

سوال: کئی سال سے میرے آدھے سر میں درد ہوتا ہے عموماً صبح کو شروع ہوتا ہے اور رات تک رہتا ہے۔ عام صحت معمولی ہے اگرچہ اسپرو وغیرہ کھانے سے درد سر عارضی طور پر رفع ہو جاتا ہے لیکن مستقل طور پر فائدہ نہیں ہوتا۔ اس درد کو دور کرنے کی کوئی دوا تجویز فرمائیے۔ (عبدالکریم احمد)

جواب: آپ روزانہ صبح کو نہار منہ اسطوخودوس پانچ ماشے، کشنیز خشک پانچ ماشے، سیاہ مرچ پانچ دانے کو پانی میں پیس چھان کر پی لیا کیجیے اور ہفتہ عشرہ تک برابر پیتے رہیے۔ اگر قبض رہتا ہو تو رات کو اطریفل زمانی چھ ماشے کھائیے۔ امید ہے کہ آپ کا درد دور ہو جائے گا۔

درد سر کی مروجہ دوائیں

سوال: درد سر کو دور کرنے کے لیے عام طور پر اسپرو، اناسین وغیرہ دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ دوائیں آپ کی رائے میں کہاں تک مفید ہیں۔ اگر مضر ہیں تو ان کو معالجین کیوں استعمال کرتے ہیں؟

(عبدالکریم احمد خریدار نمبر ۲۶۳۳)

جواب: درد سر مختلف اسباب سے ہوتا ہے۔ اگر درد سر عصبی ہو تو اسپرو وغیرہ مسکن دواؤں کے استعمال سے فوراً دور ہو جاتا ہے، لیکن اگر درد سر ہضم کی خرابی، نزلہ، قبض، ضعف دماغ وغیرہ کی وجہ سے لاحق ہو تو ان حالات میں اسپرو جیسی دواؤں کے استعمال سے عارضی طور پر کچھ سکون ہوتا ہے لیکن مستقلاً فائدہ نہیں ہوتا جب اس قسم کی دوائیں اندھا دھند بکثرت استعمال کی جاتی ہیں تو دل پر ان کا نہایت مضعف اثر ہوتا ہے۔ اس قسم کی دواؤں سے فوری سکون محسوس ہوتا ہے اور مریض بھی فوری اثر کرنے والی دوا کا خواہش مند ہوتا ہے، لہٰذا معالج بھی ایسی دوا کا مشورہ دینے کے لیے مجبور ہوتا ہے، لیکن یہ واضح رہے کہ یہ دوائیں ہر قسم کے درد سر کی کامیاب دوا نہیں ہیں۔

سونے کا کشتہ اور سونے کے ورق

سوال: اگر سونے کے کشتہ کے بجائے سونے کے ورق استعمال کیے جائیں تو کیا وہ کشتہ کا نعم البدل ہو سکتے ہیں؟ اگر نہیں ہو سکتے تو اس کی وجہ کیا ہے؟

(محمد صدیق)

جواب: سونے کے ورق سونے کے کشتہ کا نعم البدل نہیں ہے اس لیے کہ کشتہ کی صورت میں عمل تکلیس کے ذریعہ سونے کو ہبا بنا دیا جاتا ہے کہ وہ خون میں شامل ہو کر جسم کو اپنے مخصوص فائدے پہنچائے۔ ورق کی صورت میں استعمال کرنے سے سونا خون میں حل نہیں ہوتا بلکہ پاخانہ کے ساتھ نکل جاتا ہے۔ البتہ نفسیاتی طور پر اس سے فائدہ ضرور پہنچتا ہے۔

نہانا اور ورزش

سوال: حفظ صحت کے لیے روزانہ نہانے اور ورزش کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ ان پر روزانہ عمل کرنا کیوں ضروری ہے اور ان سے کیا فائدے پہنچتے ہیں؟ علاوہ ازیں یہ بھی بتائیے کہ ورزش کے بعد کیا کھایا جائے؟ (موتی لال۔ ساگر)

جواب: جس طرح انسان کو اپنے جسم کی پرورش اور اس کی بقا کے لیے روزانہ کھانا کھانے کی ضرورت ہے، اسی طرح جسم کو پاک صاف اور تن درست رکھنے کے لیے روزانہ نہانے اور ورزش کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمارے جسم میں بے شمار مسامات ہیں، جن سے پسینہ اور بخارات نکلتے رہتے ہیں، پسینہ کے ساتھ کچھ مواد ایسے بھی نکلتے ہیں، جو سردی پاکر مسامات کے دہانوں پر جم کر ان کو بند کر دیتے ہیں۔ روزانہ نہانے سے یہ مسامات کھلے رہتے ہیں اور بدن کے فضلات برابر خارج ہوتے رہتے ہیں ان کا اخراج رک جانے سے تن درستی میں خلل پڑ جاتا ہے۔ اور ورزش کرنے سے جسم کا دوران خون تیز ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں پسینہ آکر جسم کے خراب مادے جسم سے نکلنے میں مدد ملتی ہے، نیز تمام جسم اور جسمانی اعضاء کو تقویت پہنچتی ہے۔ ورزش کے بعد مغزیات (مغز بادام وغیرہ) پانی میں گھوٹ چھان کر پییں یا صرف دودھ پییں۔

صافی اور دودھ

سوال: کیا صافی کو دودھ کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے اور دودھ کون سا اور کتنا مناسب ہے؟ (محمد طلحہ بمبئی)

لڑائی نہ ہو

انتہائی خوفناک اور تباہ کن آلات حرب کی تیاری و توسیع کی حمایت صرف دو ہی قسم کے لوگ کر سکتے ہیں اول وہ کہ جو ظالم جابر اور غاصب ہیں دوم وہ کہ جو سرے سے نفع و ضرر پر نظر ہی نہیں ڈالتے اور بس ایجادات و "ایڈوانس" محض ایجاد و ترقی کی خاطر ہی چاہتے ہیں۔ ان کے مخالف بھی دو قسم ہی کے لوگ ہو سکتے ہیں۔ اول وہ کہ جو کمزور ہیں اور دوم وہ کہ کمزور تو نہیں بلکہ امن پسند و خدا ترس ہیں اور زندگی کی مسلمہ مستقل اعلیٰ اقدار کو گرنے اور نیست و نابود ہونے سے بچانا چاہتے ہیں۔

تباہ کن حالات حرب کے مخالفین اپنی رائے کے جواز میں سیکڑوں دلائل پیش کر سکتے ہیں اور موئدین صرف ایک کہ جنگ کی تیاری جنگ کے امکانات کو بہت کم کر دیتی ہے لیکن ان کی یہ دلیل تاریخ کے فتوے کے آگے ایک لمحہ نہیں ٹھیر سکتی۔ زیادہ دور کیوں جانے کی تکلیف اٹھائی جائے جنگ عظیم اول (۱۹۱۴ء) اور جنگ عظیم ثانی (۱۹۳۹ء) کے پس منظر اور پھر ان کے خروج پر ایک طائرانہ ہی سی نظر ڈالی جائے بس کافی ہے! ان دونوں لڑائیوں سے پہلے کیا تخفیف اسلحہ وغیرہ جیسی تجویزیں نہیں پیش کی گئی تھیں مسلسل کم و بیش، پست و بلند سطح پر وہی ہوتا رہا، جیسا کہ اب ہو رہا ہے لیکن جنگ ہونا تھی اور ہو کر رہی کیونکہ بعض کے نزدیک مفاد اور بعض کے نزدیک دفاع کی خاطر جنگ ناگزیر تھی۔

ایک مثال سنیے، پانی پت کی پہلی لڑائی! ایک طرف لگ بھگ ایک لاکھ کا انبوہ بے ربط و نظام اور نیزہ و شمشیر و تیر کمان، دوسری طرف بارہ ہزار تربیت یافتہ سپاہ، میدان کا بہتر نقشہ، قرون وسطیٰ کے (متذکرہ بالا) ہتھیار، لیکن ان سب پر طرہ تھا، بابر کا توپ خانہ! بس یہ توپیں ہی تو وہ نیا انتہائی خوفناک جنگی ہتھیار تھیں کہ کتنی ہارے ہوئے کھیت رہے لودھی سلطان کی روح سے پوچھے، ان کی خوفناک قدر، شام ہوتے ہوتے سلطنت دہلی کی جڑ بنیاد اکھڑ گئی اور سلطنت مغلیہ کی داغ بیل پڑ گئی لیکن ہم بابر پر یہ اعتراض نہیں کر سکتے کہ اس نے توپیں کیوں استعمال کیں کیونکہ ایک حملہ آور کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ بہترین آلات حرب کا استعمال کرے کیونکہ فتح (جائز و ناجائز) اس کا مقصد ہے۔ ادھر بچاؤ کرنے والوں کا بھی معاشی و جنگی حق ہے کہ وہ بھی کیل کانٹے سے خوب لیس ہو کر دشمن کے دانت کھٹے کرنے میں کسر نہ چھوڑیں۔ یہ ہی دونوں حق ابتدائے آفرینش جذبۂ جنگ سے آج تک چلے آ رہے ہیں پتھر اور ہڈی کے ہتھیاروں سے لیکر ہائیڈروجن بم تک انہیں حقوق کی چشمک و کشمکش نظر آتی ہے۔

جنگ عظیم ثانی ۱۹۴۵ء میں ایک صبح اخبار نے بتایا یکایک ختم ہو گئی۔ معلوم ہوا کہ ایک بم جس کا نام ایٹم بم تھا، جاپان کے دو شہروں ہیروشیما اور ناگاساکی پر پھینکا گیا۔ ان شہروں پر قیامت آگئی کیونکہ ایسا جنگی ہتھیار اس وقت دنیا نے پہلے پہل دیکھا اور سنا تھا، دو خاصے بڑے شہر آناً فاناً ایک ایک بم سے موت، امراض اور ملبہ کا ایک وسیع اور بھیانک مسکن بن گئے۔

جنگ ختم ہوئی اور یہ کوششیں شروع ہوئیں کہ آئندہ جنگ کے امکانات کا سدباب کیا جائے چنانچہ اس سلسلے میں پہلا قدم قاعدے سے جو اٹھنا چاہیے تھا وہ تو یہی تھا کہ مفتوحہ ممالک میں فاتحین کی فوجیں پہنچ جائیں، فوجیں پہنچیں اور دیگر اصلاحی اقدام شروع ہوئے مثلاً جاپان کو خدا نما ملوکیت کے تصور سے ہٹا کر امن و سکون کی آئندہ ضمانت کے لیے جمہوریت پسند بنانا تھا۔ خیال و اقدام واقعی مناسب و مبارک تھا۔ جنرل میکارتھر کی قیادت و نگرانی میں یہ تعزیری تجربہ شروع ہوا۔ جاپان کو ڈرانے اور ڈھالنے کے لیے غالباً غیر ارادی طور پر آنجہانی برنارڈ شا سے یہ بات نکل گئی کہ فوج کی ضرورت نہیں البتہ قریب کے جہاز میں ایٹم بم موجود رہیں۔ یقیناً اس مرد آزار کی امن پسندی اور نیک نیتی پر اس سے کوئی دھبہ نہیں آتا۔ تاہم یہ بات فاتحین کی ذہنیت کی آئینہ دار ضرور بنی کیونکہ اسلحہ بندی و اسلحہ سازی کی دوڑ جاری ہے۔ بالفاظ دیگر کمزوروں اور امن پسندوں کے لیے یہ ایک دھمکی ہے۔ بچاؤ کے نام پر پوری پوری تیاریاں کرنیوالے، امن امن پکارنے اور زندگی کی بیش قیمت قدروں کی حفاظت و قدر و قیمت پر نعرہ لگانے سے نہیں چوکتے لیکن کیے وہی جاتے ہیں جو امن و ترقی کے خلاف ہے انہیں خوب معلوم ہے کہ اگر عالمگیر جنگ چھڑ گئی تو دیر سویر ایٹمی طاقت اور ہائیڈروجنی توانائی کو حملہ اور بچاؤ دونوں کے لیے ضرور استعمال کیا جائیگا

ابھی پچھلے دنوں حیدرآباد میں روٹیری کلب کے ایک جلسہ میں ڈاکٹر بھگونتم داس کی تقریر سے ظاہر ہوا کہ جاپان میں تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ وہاں ایٹمی حملے کے بعد جو بچے پیدا ہوئے انکی ہیئت عام انسانوں کی ہیئت سے کافی مختلف ہے ایسی طاقتوں کے استعمال سے ہر اس مقام پر بدشکل اور بھیانک اور کمزور دماغ بچے پیدا ہو سکتے ہیں جہاں یہ قوتیں استعمال کی جائیں۔ بھلا دل سے کون چاہے گا کہ اس کی اولاد ڈراؤنی، کم عقل اور بدقوارہ ہو۔ پھر بے دل والا آدمی کیوں

دُودھ ــــ بچپن سے بڑھاپے تک کا ساتھی

"اس لیے کہ یہ تمہیں تمہارے ابا کی طرح مضبوط اور توانا بنا دیگا" یہ ہے وہ جواب جو مائیں اکثر اپنے بچوں کے اس سوال پر دیتی ہیں کہ "امی یہ تم بار بار دودھ پینے کیلیے کیوں کہتی ہو" لیکن عقلمند مائیں جانتی ہیں کہ دودھ اس کے علاوہ اور بھی بہت سے فائدے جسم کو پہنچاتا ہے۔ دُودھ بچے کی نشو ونما میں اس کی مدد کرتا ہے۔ اس کو مضبوط بناتا ہے اور بچپن سے بڑھاپے تک کا انسان کا ساتھی ہوتا ہے۔

دُودھ عضلات اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے، دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ یہ دودھ ہی ہے جو انسان کی قوتِ حیات اور اسکی صحت عمومی کو بہتر بناتا ہے۔ آپ کے لیے اس سے زیادہ خوشی کی اور کیا بات ہو سکتی ہے کہ آپ کے بچے کی صحت بالکل ٹھیک رہے، بغیر تھکے ہوئے کھیلتا رہے اس کی شریر آنکھیں اس کی شوخیوں سے چمک رہی ہوں اور اسکے پھول جیسے نرم رخسار دمک رہے ہوں۔

دُودھ قدرت کی عطا کردہ تقریبًا ایک مکمل غذا ہے۔ اور ہر آدمی کو اس کی ضرورت ہے۔ دودھ کے بارے میں ایک دلچسپ حقیقت یہ ہے کہ انسان زندگی بھر اس سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ ہم اپنی زندگی کی ہر منزل پر دودھ استعمال کرکے اپنی صحت کو فائدہ پہنچا سکتے ہیں ہمیں اس کے پروٹین، اسکے کیلسیم، اسکے حیاتین، اسکے کاربوہائیڈریٹ اور اس کی چکنائی غرض کہ اس کی ہر چیز کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور دودھ میں ہی یہ تمام چیزیں ایسی شکل میں موجود ہوتی ہیں کہ ہمارا جسمانی نظام انھیں آسانی سے جذب کر سکتا ہے۔ دنیا کی کوئی ایک غذا اتنی مفید اور اتنی سستی نہیں۔ اس لیے ہمیں دودھ سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا چاہیے۔ کنبہ کے ہر فرد کو روزانہ ایک پاؤ دودھ تو ضرور پینا چاہیے۔ آپ اپنی زندگی کے کسی حصہ میں دودھ کے استعمال سے مستثنیٰ نہیں ہو سکتے۔

چلنے لگا کہ دوسروں کے بچے ایسے ہوں اور نسل انسانی ایسی ہوتی چلی جائے کوئی باذاق آدمی بھی یہ بات پسند نہ کریگا کہ انسان جسمانی وذہنی اعتبار سے موجودہ معیار سے گر جائے۔ اس کے اعضا کا تناسب وہ نہ ہے جو اب ہے، اور یقیناً موجودہ تناسب اعضا ارتقائی نقطۂ نظر سے اپنی تکمیل کو پہنچ چکا ہے۔ اب رہا ذہن! یہ برابر تجربات کے سہارے کسی نہ کسی طرح تیز تر ہی ہوتا چلا ہو۔ قوی امید ہے کہ ایٹم بم اور ہائیڈروجن بم کے اجارہ دار بھی سنگدل، تنگدل اور بد مذاق نہ ہوں گے۔ یقین ہے کہ انھوں نے خاص طور پر جاپان کے احتجاج پر ٹھنڈے دل سے کان دھرے ہوں گے کیونکہ جاپان ہی کو پچھلی لڑائی میں جوہری طاقت کی مار براہِ راست سہنا پڑی تھی اور اس کے بعد موجودہ تجرباتی دور بھی اسی کے لیے زیادہ مضر ہے کیونکہ جہاں تجربے ہوتے ہیں وہ مقامات اس سے کافی نزدیک ہیں۔

فی الحال تو ضرورت اس بات کی ہے یہ ہائیڈروجن بم جیسی چیزیں کسی طرح سنبھالی جائیں کہ آئندہ کبھی جنگ میں ان سے فوجی حدود کے باہر غیر متعلق لوگوں کو نقصان نہ پہنچے غالباً ہر اچھا خاصا سائنٹسٹ یہی کہے گا کہ ان چیزوں کے حلقۂ اثر کو محدود کرنا ناممکن ہے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ ہر قوم ایسے آلات پر ریسرچ یا ریسرچ کا خیال خود پر حرام سمجھے لیکن یہ تو بڑا ظلم ہوگا ذہن انسانی پر کہ زندگی کے کسی اہم پہلو کی ترقی پر اسے کام کرنے سے روک دیا جائے۔ ہاں حاصل صرف یہی ہو سکتا ہے کہ ان چیزوں پر کام ضرور ہو لیکن ان کا مقصد کسی کی تباہی نہ ہو بلکہ تعمیر ہو۔ ایسی قوتوں کو مشینوں اور دواؤں کو زیادہ مفید بنانے کے لیے استعمال کیا جائے، انکی مدد سے بنجر زمینوں کو سبزہ زاروں، بھرپور کھیتوں اور لہلاتے باغوں کا روپ دینے کی کوشش کیجائے تاکہ ملکوں کی بڑھتی ہوئی آبادیوں کے سبب ان کے پالنے پوسنے اور پنپنے کے مسئلے سے تنگ آکر قومیں ایک دوسرے کے خلاف تلوار نہ کھینچ سکیں۔ ہاں جنگ بری ہی ہوتی ہے، خون، آگ، یتیمی، بیوگی، چیزوں کی گرانی اور عزیزوں، دوستوں کی جدائی کو کون سمجھدار آدمی اچھا سمجھے گا۔ البتہ حالات سے مجبور ہوکر لڑنے اور مرنے مارنے پڑتے گا۔ لیکن لڑائی لڑائی میں فرق ہے، بعض حملہ آوروں نے حملے کیے، مارکاٹ ہوئی لیکن عموماً میدان جنگ کی حد تک — چنانچہ پانی پت کی پہلی لڑائی کا خیال یکایک آگیا تھا کہ جسے بطور مثال پیش کر دیا گیا۔ ایسی اور اس سے بڑھ چڑھ کر مثالیں بھی ممکن ہیں۔ بابری فوج کی مار بس مدمقابل دشمن ہی تک محدود رہی۔ تو بابر کو حد سے گزرنے کی ضرورت ہی تھی اور نہ ہی اس کا مذاق، اخلاق گوارا کرتا تھا۔

ہو سکتا ہے کہ ہائیڈروجن بم جیسے ہتھیاروں کی مالک قومیں جاپان کے وزیر اعظم اور پاپائے روم جیسی نمایاں ہستیوں اور دوسرے بیسیوں امن پسند لوگوں کی آواز سن لیں، بات سمجھ لیں اور امن و ترقی کی خاطر اپنی توجہ عملی طور پر انتہائی خوفناک ہتھیاروں کے بیجا استعمال سے ہٹالیں ان کا پہلا قدم تو یہی ہو سکتا ہے کہ ان کے تجربات بند کر دیں اور نواڈا اور کرسمس جزیرہ کی زمینوں کو دوسرے تعمیری کاموں کے تجربوں کے لیے کام میں لائیں۔ اول تو آئندہ لڑائی نہ ہو اور اگر ہو تو تباہی بس فوجوں ہی تک رہے۔ یہ دونوں صورتیں ممکن ہیں۔

دماغ کے لیے اور بھی بہت کچھ ہو سکتا ہے۔ ہتھیار سازی کے علاوہ ماہرین علم الابدان بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر، حکیم، وید انسان کے نظام جسم کا بالتفصیل بغور معائنہ و مطالعہ شروع کر دیں محض اس مقصد سے کہ آیا ایسے سخت سے سخت حملوں کے اثرات سے کس حد تک مامون و محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ اس باب میں انھیں علم نباتات کے ماہرین بھی کافی مدد دے سکیں گے اور ماہرین کیمیا بھی اپنی دوستی کا ثبوت دیں گے۔ طب یونانی خصوصاً ایک ایسا علم الابدان ہے کہ جس میں بڑی سنجیدگی اور اس کے سنبھالنے والوں میں عموماً بڑی ہمدردی پائی جاتی ہے۔ اطبا صاحبان دماغ کی خدمت اور بھی زیادہ خلوص اور انہماک سے کر سکتے ہیں۔ وہ گوشت پوست اور ہڈیوں کے رگ و ریشہ پر اپنے علمی نقطۂ نظر سے تجارب کریں اور ایسی ایسی دوائیں اور کیمیاوی غذائیں تیار کریں کہ جو جسم انسانی کو جوہری بموں کے اثرات سے بہت کچھ محفوظ رکھ سکیں۔ ابھی حال میں امریکی ماہر طبیعیات جوہری مسٹر رالف لیپ (RALPH LAPP) نے تجویز پیش کی ہے کہ اسپرم بینک (Sperm Bahk) (جرثومۂ منویہ بینک) قائم کیا جائے تاکہ حملہ کی وجہ سے اگر بڑے پیمانہ پر لوگ براہ راست یا بالواسطہ اثرات سے بہت مریں تو جراثیم منویہ نسل انسانی کو قائم رکھنے کے لیے کام میں لائے جاسکیں۔ لیجیے یہ جراثیم بھی ایک ہوشیار طبیب کے لیے غور و مطالعہ اور تجربہ کا ایک وسیع میدان ہیں۔ اطبا صاحبان کے وفد جاپان کا دورہ کر کے وہاں کے متاثر لوگوں سے بہت کچھ مواد اپنے تجربات کے لیے حاصل کر سکتے ہیں۔ ایٹم بم اور ہائیڈروجن بم عقل انسانی سے برآمد ہوئے ہیں لہٰذا انھیں عقلِ انسانی ہی کاٹ سکتی ہے۔

آڈمیز کا یہ بیان خالی از دلچسپی نہیں کہ تازہ نرم پنیر کے ایک آدھ انچ کے ٹکڑے میں تقریباً ڈیڑھ لاکھ جراثیم ہوتے ہیں اور کچھ دنوں کے باسی پنیر میں تو ان جراثیم کی تعداد کچھ نہیں تو ساٹھ لاکھ تک پہنچ جاتی ہے۔ اسی بات کو ڈاکٹر پال آڈمیز اس طرح بھی بیان کرتے ہیں کہ چار اونس زیادہ باسی پنیر میں کرۂ زمین کی کل انسانی آبادی سے زیادہ جراثیم ہوتے ہیں لیکن ان بیضرر جراثیم کے نہ ہونے سے جو غالباً انسان کی صحت کے لیے مفید ہی ہوتے ہیں، پنیر، پنیر نہیں رہ سکتا۔

آج کل اندازاً چار سو سے پانچ سو اقسام کے پنیر بازاروں میں فروخت ہوتے ہیں جن میں سے تقریباً ایک سو خاص قسم کے ہوتے ہیں لیکن پہلے زمانے کے مشہور پنیر آج بازار میں نایاب ہیں۔

پنیر کی سب سے زیادہ قدر کرنے اور اس کی ترقی میں دلچسپی لینے والا ملک عرصۂ دراز سے سوئٹزر لینڈ ہی ہے جہاں ایک "پنیر یونیورسٹی" بھی قائم ہے جو پنیر تیار کرنے کی تعلیم کے سلسلے میں ڈپلومے اور ڈگریاں بھی دیتی ہے۔ اس ملک کے بعد نمبر آتا ہے فرانس، ہالینڈ، ڈنمارک اور اٹلی کا۔ اٹلی تو جیسے پنیر کی تیاری کا اصلی وطن ہے۔ یہ اٹلی ہی ہے جہاں پنیر تیار کرنے کا فن قصے کہانیوں کی طرح بیان کیا جاتا ہے اور جس طرح لوگ پرانی شراب کی قدر کرتے ہیں، اسی طرح پرانے پنیر کی بھی۔

اٹلی میں تیار کیا جانے والا "پارمیسان" نام کا پنیر دنیا کا قدیم ترین اور سب سے سخت پنیر سمجھا جاتا ہے۔ اس کے اچھے ہونے کا اندازہ اس کے ذائقہ سے نہیں بلکہ اسے ٹھونک بجا کر اس کی آواز سے کیا جاتا ہے۔ کارخانہ کے ماہرین چاندی کی چھوٹی ہتھوڑیوں سے پنیر کی ہر ایک سل کو بجا بجا کر دیکھتے ہیں اور جب سل میں سے ان کی خواہش کے مطابق آواز نکلتی ہے تبھی وہ اسے بازار میں نکالتے ہیں۔

پنیر کی تیاری کے طریقوں میں اگر تھوڑا فرق ہوتا تو کوئی بات نہیں تھی۔ اب تو اس کے ذائقہ اور اس کی شکل میں بھی مسلسل تبدیلیاں ہو رہی ہیں۔ عہد وسطیٰ میں نرم اور سبز پنیر بہت پسند کیا جاتا تھا۔ "اسیر مائز" نام کا ایک پنیر جڑی بوٹیاں ملا کر تیار کیا جاتا تھا۔ پہلے صرف امراہی نرم اور سخت پنیروں سے واقف تھے لیکن اب تو زمانہ تیزی سے بدلتا جارہا ہے۔

آج تو "تیج شائر"، "اوڈ بیسٹر" نام کے نرم پنیر نہ صرف بہت مقبول ہیں بلکہ دنیا بھر میں فروخت ہو رہے ہیں۔ ان کی طرح "گارگون زولا" "اوڈ ڈینش بلو" نام کے پنیر بھی۔ ذرا تیز اور ہلکی کھٹاس لیے ہوئے "لمبرجو" نام کا پنیر امریکنوں کو پسند نہیں، حالاں کہ یورپ بھر اس کا ڈنکا بج رہا ہے۔

پہلے زمانے میں پنیر جتنا پرانا ہوتا تھا، اتنی ہی وہ اچھا سمجھا جاتا تھا۔ سوئٹزرلینڈ کے بعض مواضعات میں آج بھی ایک کنبہ کی قدر و منزلت اس بنیاد پر کی جاتی ہے کہ اس کے نعمت خانہ میں کتنا پرانا پنیر ہے۔ بعض گھروں میں تو آپ کو ایک سو سال پرانا پنیر بھی مل جائے گا جو صرف "نام رکھائی" اور مسیحیت قبول کرنے کی رسوم و شادی بیاہ کے موقعوں پر نکالا جاتا ہے۔

بیشک کچھ پرانا پنیر کسی لحاظ سے مضر نہیں ہوتا اور نہ اپنی غذائیت ہی ضائع ہونے دیتا ہے، بلکہ اس کا یہ باسی پن ہی اسے ایک بے مثال غذا بنا دیتا ہے اور اب تو پنیر کے محفوظ رکھنے کے ایسے انتظامات کر لیے گئے ہیں کہ اسے بغیر کسی نقصان کے غیر معیّنہ مدت تک رکھا جا سکتا ہے اور بالکل خراب نہیں ہونے پائے گا۔

پنیر کو ڈبوں میں بند کرنے کے لیے بہت عرصے تک تو ایسا ہوا کہ اس کی گیس ڈبوں میں جمع ہو کر ان کی شکستگی کا باعث بن جاتی تھی لیکن اب اس دشواری پر بھی قابو پا لیا گیا ہے اور وہ اس طرح کہ گیس کے خارج ہوتے رہنے کے لیے ڈبہ میں ایک "کمل منفذ" بنا دیتے ہیں۔ نیوزی لینڈ سے آج کل سب سے زیادہ پنیر ڈبوں میں برآمد کیا جارہا ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ پنیر بنی نوع انسان کے لیے ایک عظیم نعمت ہے اور خود ایک مکمل غذا ہے۔

پنیر جو خود ایک مکمل غذا ہی

غذائیات میں پنیر کا پہلا ذکر ۲۰۰۰ ق م کی تحریروں میں ملتا ہے۔ قدیم مصری، بھیڑ کے دودھ سے پنیر تیار کرتے تھے اور یونان کے لوگ بھیڑ اور بکری دونوں کا دودھ ملا کر۔ اس کے تھوڑے عرصے بعد رومی، اور یہودی اپنی فوجوں کے سپاہیوں کو مضبوط بنانے کے لیے انھیں پنیر کھلانے لگے اور اہل روما ہی پنیر تیار کرنے کا فن اپنے ساتھ برطانیہ تک لائے۔ وہ اس کام کے بہت بڑے ماہر تھے۔ جڑی بوٹیوں اور مسالوں سے پنیر کو خوشبودار اور خوش ذائقہ بنانا جانتے تھے۔

پنیر میں وہ تمام ضروری صحت بخش اجزا موجود ہوتے ہیں جو دودھ میں پائے جاتے ہیں۔ یہ اجزا پہلے دہی کی شکل اختیار کرتے ہیں جو قدرتی کھٹاس سے تیار ہوتا ہے یا "پنیر جامن" ملا کر اور اس کے بعد پنیر کے تمام سخت حصہ کو چھاچھ سے نکال لیا جاتا ہے۔ اکثر پنیروں میں ہی کو بیکٹریا (جراثیم) کے ذریعہ پکنے دیا جاتا ہے تاکہ اس میں ایک خاص قسم کا ذائقہ پیدا ہو سکے۔ آجکل کے پنیر یا تو "قدرتی" ہوتے ہیں یا مصنوعی طور پر تیار کیے جاتے ہیں۔

"قدرتی پنیر" ایک عجیب ذائقہ رکھتے ہیں اور صدیوں سے اپنی خصوصیت کے لیے مشہور ہیں۔ اکثر قدرتی پنیر اپنے ملک یا ان اضلاع کے نام سے موسوم کیے جاتے ہیں، انھیں تیار کیا جاتا تھا اور ان کے نام پر اتنا اعتبار کیا جاتا تھا کہ لوگ کثرت سے انھیں خریدتے تھے۔

اس کے برعکس مصنوعی پنیر ایک نئی غذائی شے ہے۔ یہ پنیر مختلف منتخب قدرتی پنیروں سے تیار کیا جاتا ہے جنھیں ان کی اقسام خوبیوں اور ذائقوں کے اعتبار سے جمع کرکے پہلے پیسا اور پھر پگھلا دیا جاتا ہے اور اس کے بعد پگھلے ہوئے پنیر کو مختلف سانچوں میں جما کر خریداروں کی سہولت کے لیے الگ الگ پیکنگوں میں فروخت کیا جاتا ہے۔

یہ پنیر بھی اتنا ہی صحت بخش ہوتا ہے جتنا کہ قدرتی پنیر۔ یہ قدرتی پنیر کی بہ نسبت کچھ سستا بھی ہوتا ہے۔ اس لیے یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ ایسے "مصنوعی پنیروں" نے بہت سے خریدار حاصل کیے۔

اور آج بہت سے لوگ مختلف قسم کے پنیروں سے (...

پنیر کی ایک سب سے بڑی اہمیت یہ ہے کہ صحت بخش اجزا اتنے طویل عرصے تک محفوظ رہ سکتے ... کی اصل حالت میں نہیں رہ سکتے۔ پنیر کی غذائی اہم... کسی زمانے میں مشتبہ نہیں رہی۔ اس میں تازہ دودھ ... کیزین (پنیر کی اصل)، کیلسیم اور حیاتین (موجود ... کے علاوہ شکر اور معدنیات کی خاصی مقدار بھی پنیر ... جو اس کی اہمیت کو اور بھی بڑھا دیتی ہے۔ ویسے پنیر پروٹین اور کیلسیم حاصل کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہوتا ہے جس ... اور فاسفورس بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

غذائی نقطۂ نظر سے اگر پنیر کا مقابلہ دودھ سے ... پونڈ سخت پنیر تقریباً ایک گیلن دودھ کے برابر ہوتا ہے۔ پس پنیر تقریباً اتنے ہی صحت بخش اجزا جسم کو مہیا کرے گا جتنے کہ ... گیلن دودھ سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

حالیہ تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ پنیر ... غذا زود ہضم نہیں ہے۔ بشرطیکہ اعتدال کے ساتھ دیر ... بسکٹ یا روٹی سے کھایا جائے۔ پنیر سے بدہضمی کے اکثر وا... ایسے ہوتے ہیں کہ لوگ جلدی سے یا بہت زیادہ کھا جاتے ہیں ... زیادہ پکانے سے پنیر ربڑ جیسا ہو جاتا ہے اور دیر سے ہضم ہو... ہوا پنیر اپنی غذائیت کچھ کھو بیٹھتا ہے اور اس وقت زیادہ ... جب لوگ کچا پنیر کھانا ناپسند کرتے ہیں اور اس کی "بو" سے گھ...

پنیر غیر مقوی گوشت یا دوسری لحمیاتی (پروٹینی) غ... عمدہ بدل ہو سکتا ہے اور خصوصیت سے دودھ پلانے والی ماؤ... بچوں کے لیے تو بہت ہی مفید ہوتا ہے جنھیں اپنی نشوونما ... ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لیے کیلشیم کی شدید ضرو...

پنیر کے جراثیم جو اس کی تیاری اور ذائقہ کے لیے ... ہیں کسی اعتبار سے انسان کی صحت کے لیے مضر نہیں ہوتے ...

کم حیثیت افراد کے لیے مقوی اور ارزاں غذائیں

محمد انوار الرحمٰن

گیہوں تمام اناجوں میں سب سے مقوی ہے اور نسبتاً سستا بھی ہے غذائیت کے لحاظ سے گیہوں کے مقابلہ میں صرف چاول ہی نہیں بلکہ تمام دوسرے اناج ناقص ہیں کیتنی کم قیمت پر ہمیں کتنے زیادہ معدنی نمکیات بالخصوص فاسفورس، پٹاشیم اور لوہا، حیاتین ب مخلوط اور ئی' اور تقریباً اچھی پروٹین گیہوں کے ذریعہ مل جاتی ہیں۔ لہٰذا اناج کے طور پر کم حیثیت افراد کو ہمیشہ صرف پورے گیہوں کا آٹا استعمال کرنا چاہیے اس طرح اپنے پیسے کی پوری قیمت ہمیں ملتی ہے۔ جن لوگوں کی مستقل غذا چاول ہے انہیں بھی کبھی کبھی پورے گیہوں کا آٹا استعمال کرنا چاہیے۔

دال: معدنی نمکیات، حیاتین اور پروٹین کے علم کے بغیر تجربہ کی بنا پر پہلے ہی ہم جانتے ہیں کہ دال ایک مقوی غذا ہے۔ ایک اونس دال میں ایک اونس گوشت سے زیادہ ہی پروٹین ہوتی ہے ہمیں دال اکثر ہی استعمال کرنی چاہیے لیکن اس میں زیادتی نہ ہو، ورنہ ہضم میں خرابی ہو سکتی ہے۔ روزانہ چار اونس دال کا استعمال کافی ہے۔

یہاں ہمیں سویابین کا بھی خیال آجاتا ہے عام طور سے لوگوں کو یہ واقفیت نہیں کہ چین اور جاپان میں بہت کم گائیں ہیں اور باشندے اپنی کیلسیم کی ضرورت عموماً سویابین سے حاصل کرتے ہیں جس میں کیلسیم کے علاوہ فاسفورس، آئرن، حیاتین ب مخلوط، پروٹین اور چربی بھی کافی مقدار میں ہیں۔ اگر ہمارے ملک کی وزارتِ زراعت اس مسئلہ پر توجہ دے اور اس کی کاشت ہمارے یہاں بھی وسیع پیمانے پر شروع کر دی جائے تو یہ کتنی اچھی بات ہے۔

روغن: حیوانی روغن قیمتی ہوتے ہیں۔ نباتاتی روغن ان کا بدل نہیں ہو سکتے، کیونکہ ان میں حیاتین آ اور د نہیں ہوتے۔ صحت کے لیے ان دونوں حیاتین کی اہمیت سے ہم واقف ہیں۔ بہرحال کم حیثیت افراد، بالخصوص غریبوں کا نباتاتی روغن ہی پر انحصار ہے۔ بہتر تو یہ تھا کہ ایک تہائی حیوانی روغن استعمال کیا جاتا، باقی ضرورت نباتاتی روغن سے پوری کی جاتی۔ ان میں سب سے مقوی ناریل کا تیل ہے جس میں ذرا سا قدرتی حیاتین آ بھی موجود ہے ورنہ تل، بنولہ یا مونگ پھلی کا خالص تیل استعمال کیا جائے۔ حیاتین آ کا مسئلہ سبزیوں اور پھلوں سے حل کیا جائے۔ تمام

سبزیوں میں سب سے زیادہ حیاتین ا گاجر میں ہوتا ہے۔ اس کے بعد سبز پتے والی سبزیوں، مثلاً شلجم کے نئے پتے، کاہو، بندگوبھی وغیرہ میں۔ گاجر اور یہ تمام سبزیاں بہت سستی ہیں۔ شلجم کے پتے تو عام طور پر پھینک دیے جاتے ہیں۔ پھلوں کے زمانے میں آم کافی سستے ہوتے ہیں اور ان میں بکثرت حیاتین ا بھی ہوتی ہے، جہاں ارزاں ہوں وہاں خوبانیاں بھی استعمال ہوں، ان میں بھی حیاتین ا بکثرت ہے۔

حیاتین د کے لیے کھانے کے نباتاتی تیل کو کچھ دیر دھوپ میں کھلا چھوڑ دیا جائے۔ اس طرح قدرت کی جانب سے بلا کسی قیمت کے اس میں حیاتین د پیدا ہو جاتے ہیں۔ جسم کو آفتاب کی ہلکی شعاعوں میں رکھنے سے اس میں بھی حیاتین د پیدا ہو جاتے ہیں۔

سبزیاں بھی بعض زیادہ مقوی ہیں اور بعض بہت کم۔ کم حیثیت لوگوں کو اپنی غذا میں زیادہ تر ان سبزیوں کا انتخاب کرنا چاہیے جو زیادہ مقوی اور سستی ہیں۔ آلو نہایت سستی سبزی ہے۔ اس میں بہت سے معدنی نمکیات، اور حیاتین ج بھی کافی ہے جو پکانے سے ضائع نہیں ہوتی حالانکہ بھی اس میں کافی موجود ہیں۔ گاجر ایک مقوی اور سستی سبزی ہے اس میں اکثر دوسری حیاتین اور معدنی نمکیات، کیلسیم، لوہا وغیرہ موجود ہیں۔ ٹماٹر میں حیاتین ا، ب، ربوفلاوین اور ج کافی موجود ہیں۔ آخر موسم میں یہ بہت سستے بکتے ہیں۔ بندگوبھی، سرسوں، شلجم اور خرفہ کے پتے۔ ان ارزاں سبزیوں میں بکثرت حیاتین ا اور ج کے علاوہ کافی کیلسیم بھی موجود ہے۔ ابتدائی زمانے میں سبزیوں ہی سے تو ہم اپنی کیلسیم کی ضرورت پوری کرتے تھے۔

پھل: تازہ پھل حیاتین ج کے لیے بالخصوص ضروری ہیں۔ اس واقع جراثیم حیاتین کی اہمیت ظاہر ہے۔ پکی ہوئی غذاؤں میں حیاتین ج تقریباً ضائع ہو جاتے ہیں لیکن پھل غریبوں کے لیے اکثر قیمتی ہوتے ہیں۔ غذا میں روزانہ تازہ ٹماٹروں کا سلاد کافی مقدار میں موجود ہو تو ہماری حیاتین ج کی تمام ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ آم اور آملہ کے بہ ظاہر بے حقیقت پھلوں میں حیاتین ج بکثرت ہے۔ سیب سے کئی گنا زیادہ۔ موسم کے زمانے میں انہیں ضرور استعمال کرنا چاہیے۔

تمباکو کی کہانی

اویڈو کے بیان کے بموجب سان ڈومنگو ریاست کے علاقہ ہسپانیولا کے باشندوں نے تمباکو پینے کے لیے ٹباکو نامی ایک چیز بنائی تھی جس کے نام پر اس پتی پر جس سے آج کل بیڑی سگریٹ، چرٹ اور نسوار وغیرہ تیار کی جاتی ہیں "ٹباکو" تمباکو کہا جاتا ہے۔ ہسپانیولا کے باشندے ایک برتن میں تمباکو کے پتے سلگا کر اس کے دھوئیں کو ایک دو شاخی نلکی کے ذریعہ ناک کے دونوں نتھنوں میں کھینچا کرتے تھے۔

ہندستان میں سنہ عیسوی سے بہت پہلے تمباکو کی پتی جو "تمبرکوت" کہلاتی تھی بطور دوا استعمال کی جاتی رہتی۔ ۱۵۰۸ء کے لگ بھگ پرتگالی تاجروں نے سب سے پہلے بمبئی پریسیڈنسی میں تمباکو آلو اور ٹماٹر کی کاشت شروع کی۔ کولمبس نے نئی دنیا دریافت کرنے کے ساتھ ساتھ یورپ کو ایک نئی چیز بھی دی۔ نومبر ۱۴۹۲ء میں ایک پارٹی کیوبا کی دریافت کو گئی تھی۔ اس نے واپس آکر کولمبس کو بتایا کہ وہاں کے باشندے ایک ایسی بوٹی کو آگ جلانے کے لیے اپنے ساتھ رکھتے ہیں جس میں آگ لگی رہتی ہے اور اس کی خوشبو ان کو معطر رکھتی ہے۔ ظاہر ہے کہ وہ بوٹی تمباکو کے علاوہ کوئی اور چیز نہیں ہو سکتی۔

ملکہ الیزبتھ انگلینڈ کی سب سے زیادہ باعصمت ملکہ مانی گئی ہے، اور امریکا میں پہلی برطانوی نوآبادی ورجینیا کا نام اسی مناسبت سے رکھا گیا تھا۔ اس ملکہ کے مشہور درباریوں نے تمباکو نوشی کی ابتدا کی۔ تمباکو نوشی حیرت انگیز سرعت کے ساتھ ساری قوموں میں باوجود سیاست دانوں اور مذہبی رہنماؤں کی سخت مخالفت کے پھیلتی رہی۔ کنواری ورجن ملکہ انگلستان کے زمانے سے سخت مخالفت کے باوجود ورجینیا کے تمباکو نے تمباکو نوشوں کے دلوں کو موہ کر اپنی محبت میں گرفتار کر لیا۔

برطانیہ کے زبردست مہماتی سیاح سر فرانسس ڈریک نے نہ صرف برطانوی نوآبادیات کی بنیاد ڈالی بلکہ ورجینیا سے تمباکو نوشی کی عجیب و غریب چیزیں بھی لاکر ۱۵۸۶ء میں سر والٹر ریلے کو پیش کیں۔ جوں جوں وقت گزرتا گیا ورجینیا کے تمباکو میں تحقیق اور تبدیلیاں ہوتے ہوتے آج یہ عالم ہو گیا ہے کہ اس نے ہماری روزمرہ کی زندگی میں ایک [مقام حاصل] کر لیا ہے۔ ایک زمانے میں امریکی لوگ خدا کی عطا کردہ نعمت [سمجھ کر] اس کی پرستش کیا کرتے تھے۔ وہ قربان گاہ کی آگ میں تمبا[کو جلایا] کرتے تھے اور مچھلیاں پکڑنے کے لیے ان پتیوں کو چارے [کے طور پر] استعمال کرتے تھے۔ نرم سیاہ مٹی اور مرطوب آب و ہوا کی وجہ [سے] آندھرا، بنگال اور مدراس تمباکو کی کاشت کے لیے برصغیر ہندستان [کے بہترین] علاقے ہیں۔ ورجینیا ایک خاص قسم کے تمباکو کا تجارتی نام ہے [یہ ضروری] نہیں ہے کہ ورجینیا تمباکو ولایتی ہی ہو۔ اس قسم کا تمباکو برصغیر میں کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ ہندستان کے ورجینیا تمباکو کی اعلا[ی کوالٹی] کی وجہ سے دنیا کی بڑی سگریٹ ساز فرمیں اسی کو پسند کرتی ہیں۔

امریکا، چین، ہندستان تمباکو کی تیاری، خرچ اور برآمد کے سلسلے [میں اہم] ممالک سمجھے جاتے ہیں۔ ہندستان کو سالانہ تقریباً ۱ کروڑ روپے محض تمباکو کی برآمد سے ہوتی ہے جبکہ یہاں ۲۴ ارب سگریٹ بھی جلائے جاتے ہیں۔ ہزاروں آدمی ہند و پاک میں تمباکو پیدا کرنے کے کارخانوں میں اور ہزاروں آدمیوں کی کھپت کی گنجائش [ہے]۔

فرانسیسی ملکہ کیتھرین ڈی میڈیسی کے زمانہ میں پرتگال [میں] فرانس کے جین نکوٹ نامی سفیر نے سب سے پہلے تمباکو کا پودا بھیج[ا] کیا اور اسی کے نام پر اسے "نکوٹیانا" کہا گیا۔ تمباکو کی اس [کی کئی] قسمیں دریافت کی گئی ہیں جن میں تحقیق کے بعد تجارتی طور پر [پیدا ہونے والی] کی قسم این ٹیبکم، جس کی خوشبو سب سے بہتر ہوتی ہے بہترین قرار دی [گئی ہے]۔

آجکل تمباکو نہ صرف زندگی کی سختیوں اور مصائب سے سکو[ن حاصل] کرنے میں مدد دیتا ہے بلکہ لوگوں میں دوستی اور رواداری کے [جذبات] بھی پیدا کرتا ہے۔ پھانسی کے تختے پر جاتے وقت سر والٹر ریلے کی، [جو ایک] مشہور آدمی تھا، آخری خواہش یہ تھی کہ ورجینیا کا ایک پائپ [پی لے]۔ تمباکو کا پودا اسپین میں کولمبس کے ذریعہ آیا اور سولھویں [صدی] میں انگلستان میں اس کے پینے کا رواج والٹر ریلے کے ذریعہ پھیلا۔

نفسیات

آپ کے سوالات اور ان کے جوابات

اُلٹا ہاتھ اور ہکلاپن

جی ہاں، تھوڑا بہت تعلق ضرور ہے۔ جو بچہ قدرتی طور پر اُلٹے ہاتھ والا ہوتا ہے اگر اسے سیدھا ہاتھ استعمال کرنے پر مجبور کیا جائے تو اس کا امکان ہے کہ وہ ہکلانے لگے۔ اس قسم کی مثالیں موجود ہیں لیکن ضروری نہیں ہے کہ یہی لازمی نتیجہ ہو۔ چناں چہ اس کی بھی مثالیں موجود ہیں کہ ایک بچہ کو نو عمری میں اُلٹے ہاتھ کی بجائے سیدھے ہاتھ سے لکھنے کی مشق کرائی گئی لیکن اسے ہکلانے کی شکایت نہیں ہوئی۔

جہاں اس چیز کی وجہ سے ہکلاپن ہوتا ہے وہاں اس کیفیت کا کچھ جسمانی ساخت سے بھی تعلق ہوتا ہے۔ بائیں ہاتھ والے لوگوں میں بولنے اور حرکت کرنے کا تعلق دماغ کے دائیں حصے سے ہوتا ہے۔ اگر زور داہنے ہاتھ پر ڈال دیا جاتا ہے تو بولنے کا کنٹرول بھی دماغ کی دوسری جگہ منتقل ہو جاتا ہے۔ اس کو گویا ایک طرح سے بے ٹھکانہ کر دیا جاتا ہے اور نتیجہ ہکلے پن میں ظاہر ہوتا ہے۔

بچپن کے ڈر کے اثرات بڑی عمر میں

اس سلسلے میں پہلا قدم تو یہ ہونا چاہیے کہ معلوم کیا جائے کہ یہ سلسلہ شروع کیسے ہوا؟ اگر اسکول کے زمانے سے پہلے کے دور تک غور کیا جائے تو اندازہ ہوگا کہ اس خوف کا تعلق گھریلو زندگی سے ہے۔ اس کا غالباً سبب یہ ہے کہ موجودہ زمانے میں جو افسر یا مالک ہے اور جس سے خوف معلوم ہوتا ہے وہ ماں باپ میں سے کسی ایک کی نمائندگی کرتا ہے، جس کی موجودگی بچپن میں احساسِ خوف پیدا کرتی رہتی۔ یہ خوف اسکول کی زندگی میں استاد کی طرف منتقل ہو گیا اور پھر عملی زندگی میں افسر اور مالک کی طرف۔

اس کا علاج یہ ہے کہ روزانہ باقاعدگی کے ساتھ چند منٹ زندگی کے واقعات پر غور کرنے میں صرف کریں اور جو احساسات ان سے وابستہ ہیں ان کو دور کرنے کی کوشش کی جائے۔ رات کو سوتے وقت ایک گھڑی سرہانے رکھ لی جائے اور پھر بستر پر آرام سے پیر پھیلا کر لیٹا جائے اور حسبِ ذیل الفاظ آہستہ آہستہ کہے جائیں "گھنٹے گھنٹے اور دن دن مجھے خود اعتمادی حاصل ہو رہی ہے" جب غنودگی طاری ہونے لگے تو توجہ گھڑی کی ٹک ٹک پر لگا دی جائے اور یہ خیال کیا جائے جیسے وہ کہہ رہی ہو کہ "مجھے زیادہ خود اعتمادی حاصل ہو رہی ہے اور زیادہ خود اعتمادی حاصل ہو رہی ہے!"

"جذباتی جھلاؤ"

بعض لوگوں کی افتادِ طبع اس قسم کی ہوتی ہے کہ ان پر نا امیدی اور سرخوشی کی کیفیات کے باری باری دورے سے پڑتے رہتے ہیں، جنہیں "جذباتی جھلاؤ" کہنا چاہیے۔ ایک حد تک تو یہ کیفیات سب ہی پر طاری ہوتی رہتی ہیں، لیکن اس نوعیت کے لوگوں پر ان کے اثرات زیادہ شدید ہوتے ہیں۔ کم از کم ایک اطمینان بخش بات تو یہ ہے کہ ناامیدی کا دورہ وقتی ہوتا ہے، جو گزر جاتا ہے، اس لیے آدمی کو اس کے گزر جانے کا انتظار کرنا چاہیے۔ ایسی کیفیت کے دوران اہم قسم کے فیصلے یا اقدام ہمیشہ کچھ وقت کے لیے اٹھا رکھنے چاہییں۔

کیا انسان جو کچھ بننا چاہے بن سکتا ہے؟

دراصل یہ فقرہ نامکمل ہے اور غلط فہمی پیدا کر سکتا ہے، کیوں کہ اس میں ان بنیادی شرائط کو حذف کر دیا گیا ہے، جو خواہشات کو عملی جامہ پہنانے کے لیے ضروری ہیں۔ یعنی کوئی شخص ہر چیز حاصل کر سکتا ہے بشرطیکہ اسے اس کی لگن ہو، اس کے حصول کا صحیح منصوبہ بنائے، قانونِ فطرت کے خلاف نہ ہو، اور اس کے حصول کے لیے وہ خدمات انجام دے سکے، جو اس کے برابر وزن رکھتی ہوں۔ اس لیے کوئی شخص وہ نہیں ہو سکتا، جس کے لیے اس کی موجودہ ذہانت سے زیادہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی کوشش بھی قانونِ فطرت کے خلاف ہوگی اور کتنی بھی خواہش اور آرزو کی جائے لیکن اس کا حاصل کرنا ممکن نہ ہوگا۔ عملی نفسیات

اس وقت ٹماٹر بھی نہیں ملتے ۔ کیلا بھی جہاں اس کی پیداوار ہوتی ہے ایک سستا پھل ہے اور معدنی نمکیات اس میں موجود ہیں ۔ موسم کے زمانے میں گنے کے رس کو بھی نہ بھولیں ۔ ایک آدھ گلاس روز پییں اس میں کیلسیم، لوہا اور مینگنیز بکثرت ہیں ۔

ایک غریب خاندان کے افراد کو تمباکو نوشی میں ایک پائی بھی صرف نہیں کرنی چاہیے ۔ اس کا زہر نکوٹین دل کے لیے زہر ہے ۔ چائے میں بھی غذائیت بالکل نہیں ہوتی ۔

تفریح طبع کے لیے ہفتہ میں ایک دو بار سنترے، موسمی یا انناس جیسے سستے پھلوں کے عرق سادہ یا برف ڈال کر پی لیں تو مضائقہ نہیں ۔

غریبوں کے لیے غذا میں سب سے اہم مسئلہ کیلسیم اور حیاتین آ کی فراہمی کا ہوتا ہے کیونکہ جن غذاؤں میں یہ موجود ہیں مثلاً دودھ، چھاچھ، پنیر وغیرہ وہ قیمتی ہیں اور فی الحال ایک متوسط گھرانے کے بھی ہر فرد کو ان کی پوری مقدار دستیاب نہیں ہوتی ۔ کیلسیم کا مسئلہ پتے والی سبزیوں، پیسے کے بھاری پانی اور گنے کے رس سے اور حیاتین آ کا گاجر اور پتے والی سبزیوں اور بعض پھلوں سے تقریباً حل ہو جاتا ہے ۔

مذکورہ بالا غذا میں تمام معدنی نمکیات اور اوسط درجہ کی پروٹین موجود ہیں ۔ یہ غذا نسبتاً کافی سستی ہے ۔ اسے نہایت سادہ اور ہلکے طریقے سے پکایا جائے ۔ ایسی ہی غذا خوش ذائقہ ہوتی ہے اور اور اس کی قوت برقرار رہتی ہے ۔ اگر اس غذا میں ہر فرد کے لیے صرف آٹھ دس اونس (ایک پاؤ) بھی دودھ فراہم ہو جائے تو بظاہر ہر لحاظ سے مکمل ہی ہے ۔

ہمارے خیالات کا ہم پر اثر

محمد یار اظہر۔ کوٹ رادھا کشن

ہمارے خیالات ہم پر بہت سے اثر ڈال سکتے ہیں بعض اوقات جو کچھ ہم خیال کرتے ہیں وہی ہو بہو ہو کے رہتا ہے۔ مندرجہ ذیل واقعات اس بات کو اچھی طرح واضح کریں گے۔

کسی گاؤں میں ایک دانا رہتے تھے۔ بیچارے بہت ہی شریف اور عوام کا فائدہ چاہنے والے تھے۔ ایک دن ان کے گھر چند مہمان رات گزارنے کے لیے ٹھہرے۔ صبح جب رخصت ہونے لگے تو ان کی تواضع گھر کی مالکن نے لسی سے کی اور وہ رخصت ہو گئے۔

ان کے جاتے ہی بیوی کا رنگ فق ہو گیا اور دیوانگی کی حالت میں کبھی ادھر کبھی ادھر دوڑنے لگی۔ شوہر نے سراسیمگی کی وجہ دریافت کی تو معلوم ہوا کہ جس برتن میں بیوی نے لسی بنائی تھی اس میں سانپ کا زہر تھا۔ یہ بھی معلوم ہوا کہ اسی برتن میں جب ایک چڑیا نے لسی میں اپنی چونچ ڈبوئی تو بیچاری ابھی ایک قطرہ بھی نہ پینے پائی تھی کہ مر گئی اور یہ کہ اب رنگ بھی سبز ہو چکا ہے بیوی نے کہا کہ ابھی مہمانوں کو واپس بلا کر مناسب علاج کرنا چاہیے۔ بڑے میاں نے جواب دیا کہ کوئی فکر نہ کرو سب ٹھیک ٹھاک ہو جائیگا۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا ہے کہ کسی کو اس کے متعلق بتانا نہیں ہے۔ خیر اتنی بات سے بیوی کی تسلی ہو گئی۔

تقریباً چھ ماہ بعد پھر وہی مہمان ان کے گھر آئے۔ بڑے میاں نے تو کوئی خیال نہ کیا، مگر بیوی صاحبہ بہت حیرانی سے بولیں "تم نے دوبارہ زندگی پائی ہے؟" وہ بڑی حیرانی سے بولے "کیا؟" وہ بولیں "بات دراصل یہ ہے کہ چھ ماہ گزرے جس برتن میں میں نے تمھیں لسی بنا کر پلائی تھی، اس میں سانپ کا زہر تھا اور زہر آلود لسی تم نے پی لی تھی"۔ یہ سنتے ہی ان کے حواس باختہ ہو گئے اور دھڑام سے زمین پر گر پڑے اور بے چارے تھوڑی دیر بعد مر گئے!

ہمارے کالج کے ایک پروفیسر تھے مسٹر نذیر احمد بھٹی۔ وہ ہمیں بتایا کرتے تھے کہ اگر آپکا کوئی عزیز یا رشتہ دار بیمار ہو اور آپکو معلوم کرنا ہو کہ اس کی زندگی کی کوئی امید ہے یا نہیں تو آپ اس کا دل مختلف چیزوں کا نام لے لیکر بہلائیں اور اسے بتائیں، فلاں جگہ ایک بہت ہی عظیم الشان میلہ لگ رہا ہے، ہم وہاں چلیں گے اور خوب عیش کریں گے۔ اب تم جلدی ہی اچھے ہو جاؤ گے۔ اگر وہ کہے "ہاں، اب میں جلدی اچھا ہو جاؤنگا، ہم میلے میں چلیں گے اور وہاں خوب تفریح کریں گے"۔ تو سمجھ لیجیے، آپکا وہ عزیز یا رشتہ دار زندہ رہے گا لیکن اگر بصیرت دیگر وہ کہے "بھئی اس بیماری سے میرا بچنا تو بہت ہی مشکل نظر آتا ہے، کون جائے میلہ پر"۔ تو ایسی حالت میں اس کا بچنا ایک ٹیڑھی کھیر ہے۔

آپ اس کے خیالات کو اس کی صحت کے موافق کریں۔ اگر آپ ایسا کر لیں گے تو اس کے بچنے کی کچھ نہ کچھ امید ہو جائے گی۔

سائنسدانوں نے ثابت کیا ہے کہ اگر انسان خیال رکھے کہ میں بالکل ٹھیک ہو جاؤں گا، مجھے کوئی بیماری نہیں ہے تو اس طرح اس کا یہی خیال اسے خطرناک بیماریوں سے بچا سکتا ہے۔ مسمریزم کیا ہے؟ صرف کسی چیز کے متعلق "پختہ خیال" کو ہم مسمریزم کا نام دیتے ہیں میں نے مسمریزم کے متعلق چند کتابیں پڑھی ہیں خلاصہ یہ ہے کہ جب کسی دیوار پر کسی سیاہی کے دھبے کو یا نقطے کو نظر جما کر لگاتار دیکھا جائے تو کچھ عرصے بعد وہ آنکھ سے اوجھل ہو جائیگا۔ اس وقت فرض کیجیے اگر آپ کسی رسی پر نظر ڈالتے ہیں اور اپنے دل میں یہ خیال جمالیں کہ یہ رسی سانپ بن جائیگی، تو حقیقتاً وہ سانپ بن جائے گی۔ یہ صرف آپکے خیالات کا عکس ہے اور کچھ نہیں

غرض آپکے خیالات آپ پر اور آپسے متعلق چیزوں پر ایک غیر معمولی اثر ڈال سکتے ہیں، لہٰذا جس کام کو بھی شروع کریں اس کے شروع کرنے سے پہلے ہی اپنے دل میں یہ خیال پیدا کر لیں کہ خواہ کچھ بھی ہو، آپ اس کام میں ضرور کامیابی حاصل کریں گے تو آپ دیکھیں گے آپ کا یہ خیال آپ سے اس کام میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے کتنا کام لیتا ہے اور آپ ضرور اس کام میں کامیاب ہوں گے۔

انگریزی کے ایک شاعر اپنی ایک نظم میں لکھتے ہیں "نیکی کا خیال کر لینا ہی نیکی ہے"۔ یعنی اگر ایک مصمم ارادہ کر لیں کہ میں صبح اٹھ کر ضرور نماز پڑھوں گا (شرط یہ ہے کہ آپ کی نیت میں فرق نہ ہو اور ارادہ پکا ہو) لیکن صبح اگر آپ دیر سے اٹھتے ہیں یا کسی اور مجبوری کی وجہ سے نماز نہیں پڑھ سکتے تو شاعر کے عقیدے کے مطابق آپنے نماز ادا کر لی۔

داناؤں کا کہنا ہے "خیالات ہی آپ کو نیک اور کامیاب بنا سکتے ہیں"۔

کی یہ تعلیم ہے کہ ہم اپنی زندگی قانون فطرت کے مطابق گزاریں' نہ کہ اس کے خلاف۔ معمولی ذہانت کا آدمی اس حد کی انتہا تک پہنچ سکتا ہے جو اس کے لیے مقرر ہو۔ انسانیت کے جنگل میں بہت سے درخت ہیں کوئی بڑا اور کوئی چھوٹا۔ ایسا کو آدمی ہوگا جو ایک کے مقابلے میں دوسرے کو کم اہم قرار دے سکا

کراماتی حافظہ!

اٹھارویں صدی میں انگلینڈ میں ایک شخص جیڈیڈیہ بکسٹن گزرا ہے۔ وہ ایک دفعہ ایک ڈرامہ دیکھنے گیا تو اس نے اس کے سارے الفاظ گن ڈالے۔ اس نے ایک فارڈنگ کو دوگنا کیا، پھر حاصل ضرب کو دوگنا کیا اور پھر اس کے حاصل ضرب کو۔ یہاں تک کہ اس نے یہ عمل ایک سو انتالیس بار کر کے جو جواب نکالا وہ انتالیس ہندسوں میں تھا اور پونڈوں میں منتقل کر دیا گیا تھا۔ اس عجیب و غریب حافظہ کے باوجود اسے لکھنا کبھی نہ آیا۔ اس کا باپ اسکول ماسٹر تھا لیکن جیڈیڈیہ زندگی بھر کھیتی ہی کرتا رہا۔

زیراہ کولبرن نامی ایک سات سالہ لڑکے نے امریکا کا دورہ کیا اور اپنی عجیب و غریب دماغی قوت کا مظاہرہ کیا۔ اس نے بیس سیکنڈ میں ۱۸۱۱ سال کے گھنٹے بتا دیے۔ اس سے معلوم گیا کہ ۱۸۱۲ سال، سات مہینے، ستائیس دن میں کتنے سیکنڈ ہو ہیں تو اس نے فوراً جواب ۰۰۰ ۵۷۲۳۳۸۴۰۰۰ سیکنڈ بتا دیا۔

مشہور مورخ لارڈ میکالے کا حافظہ بے پناہ تھا مفصل انجیل حفظ کر ڈالی تھی۔ ایک بار انھوں نے ملٹن کی طویل تصنیف "پیرا ڈائز لوسٹ" زبانی سنا دی جس کو شرط لگا کر ایک رات میں یاد کیا۔

ایک امریکی جو حیرت انگیز طور پر تیز حافظہ رکھتا تھا ریل روڈ جیک" کہلاتا تھا۔ مرتے وقت اس نے اپنی لاش ایک میڈیکل اسکول بھیجنے کی وصیت کی تاکہ ڈاکٹر اس کے دماغ کا معائنہ کر سکیں۔

امریکا کے دُبلے پتلے مردوں کو تو "مسٹر کھیچی" کے ریمارک نے ٹھیک کر دیا اور آج وہ بیچارے اپنا بدن ٹھیک کرنے میں لگے ہوئے ہیں لیکن آپ "مس تنکا" تو نہیں کہ ایک پھونک میں اُڑ جائیں اور بعد میں یہ شکوہ کریں کہ لوگ مجھے نحیف اور لاغر سمجھ کر میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ قصور تو آپ کا ہے کہ آپ اپنی صحت کیوں نہیں ٹھیک کرتیں۔ آپنے کیوں نہیں سوچا کہ آپ کا دُبلا پن آپ کے لیے اتنا ہی خطرناک ہے جتنا کہ دوسروں کے لیے ان کا مُٹاپا!

قصور ان ماہرین کا بھی ہے جو زیادہ تر زور مٹاپا دور کرنے پر دیتے ہیں اور ایک موٹی عورت کی ساری چربی نکال لینے کی کوشش کر رہے ہیں۔ عورتوں کے تقریباً تمام رسالوں میں صرف موٹی خواتین کو خوبصورت بننے کی ترکیبیں بتائی جا رہی ہیں کہ یہ کھاؤ اور یہ نہ کھاؤ، گویا حسن کا سارا مسئلہ صرف بھاری بھرکم خواتین سے تعلق رکھتا ہے اور دبلی پتلی خواتین صرف ہوا میں اڑ جانے یا بار بار بیمار پڑ جانے کے لیے پیدا ہوئی ہیں۔ موٹی لڑکی کے لیے سب بے چین ہیں اور سب اس کی مدد کو دوڑے آرہے ہیں۔ کوئی نہیں پوچھتا تو اس کی منحنی سی بہن کو، جسے اس کے حال پر چھوڑ دیا گیا ہے کیونکہ شاید صنفِ نازک کی دنیا میں موٹا ہونا برا سمجھا جاتا ہے اور لوگ صرف اس سوال میں غرق ہیں کہ کیسے اپنی موٹی بیویوں کا جسم تراش کر انھیں خوبصورت، اور سڈول بنا دیں۔ والدین پریشان ہیں کیسے اپنی موٹی لڑکیوں کو روئی کا گالا بنا کر شادی کے قابل بنا دیں۔ مسئلہ یہ بھی کوئی کم ٹیڑھا نہیں لیکن کمزور اور لاغر لڑکیوں کے لیے کچھ نہ کرنا بھی تو ٹھیک نہیں۔

جسم کا وزن بڑھانا وزن گھٹانے سے بالکل مختلف مسئلہ ہے اور دشوار و پریشان کن بھی، جیسا کہ اکثر دبلی عورتوں نے اس کا اعتراف کیا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جسمانی وزن کا کم ہونا خراب صحت کی علامت ہے اور یہ بات سب جانتے ہیں کہ چہرے کا حسن برقرار رکھنے کے لیے اچھی صحت کتنی اہمیت رکھتی ہے۔ کیا آپ نے دیکھا نہیں کہ لاغر عورتیں کتنی چڑچڑی اور بدمزاج ہوتی ہیں اور اپنے کپڑوں میں وہ ایسے لگتی ہیں جیسے بانس کے دو ٹکڑے کسی نے آڑے سیدھے جوڑ کر ان پر ایک تھیلا ڈال دیا ہو۔ لیجیے مس کھیچی منھ بسورے چلی آرہی ہیں اور اگر آپ نے ان کی مرضی کے خلاف کوئی بات کی تو وہ آپ کے بخیے اُدھیڑ دیں گی۔

حالت ان کی یہ ہے کہ ہمیشہ نزلہ میں مبتلا رہتی ہیں کیونکہ ان کے جسم میں مدافعتی قوت نہیں ہے۔ ایک ذرا سی ٹھنڈی ہوا چلی اور انھیں زور کی ایسی چھینک آئی کہ سارا گھر چونکتا ہو گیا کہ "مس کھیچی" اب دھڑام سے بستر پر گرنے والی ہیں۔ "خلال نما تارہ بیگم" کو دیکھیے جو اکثر یہی کہا کرتی ہیں "نجانے میری صحت کو کیا ہو گیا ہے۔ کوئی کام کرتی ہوں تو فوراً تھک جاتی ہوں، ذرا سا گھومنے گئی تو جوڑ جوڑ میں درد ہونے لگا۔ ذرا سا پڑھنے بیٹھی تو سر پھٹنے لگا، کسی حال چین نہیں ملتا۔" بے چاری نے رس گلے کھائے اور کھیر اڑائی کہ جسم پر گوشت چڑھے اور ان میں کام کرنے اور چلنے پھرنے کی قوت آجائے لیکن ان تمام کوششوں کا نتیجہ صفر ہی رہا اور آج بھی تارہ بیگم چلتی ہیں تو سو بل کھاتی ہیں اور بات کرتے کرتے لڑنے لگتی ہیں۔

لیکن یہ کوئی ایسا مسئلہ نہیں کہ اسے حل نہیں کیا جا سکتا۔ اگر ہم تھوڑی دیر کے لیے یہ فرض کر لیں کہ تارہ بیگم صبح سویرے اٹھنے اور اپنے جسم کا وزن بڑھانے کا قطعی فیصلہ کر چکی ہیں تو آدھا مسئلہ یوں ہی حل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد ان کا پہلا کام یہ ہونا چاہیے کہ کسی حکیم یا ڈاکٹر سے مل کر اپنے جسم کا معائنہ کرائیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ انھیں اندرونی طور پر کوئی مرض تو نہیں ہے۔ بات تو یہ ہے کہ ورزش نہ کرنا، تازہ ہوا اور صحت بخش نہ کھانا، نامکمل آرام کرنا، ہاضمہ کا خراب ہونا اور غلط قسم کی غذائیں کھانا، یہ سب اسباب بن جاتے ہیں دُبلے پن کے۔ بے شک بعض اوقات شدید قسم کی بیماریاں بھی انسان کو لاغر بنا دیتی ہیں لیکن سوال یہ ہے کہ جن عورتوں کو کوئی بیماری نہیں ہے، جو آرام بھی کر سکتی ہیں اور اچھی غذائیں بھی

بچوں میں خوشامد کرنے کا جذبہ

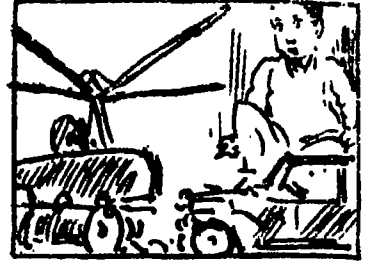
اختر بانو

خوشامد ایک بدترین عادت ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ ایک نفسیاتی بیماری ہے، جس سے انسان کی قوتِ ارادی کمزور ہو جاتی ہے جہاں بہت سی دوسری باتوں سے انسان میں احساسِ کمتری پیدا ہوتا ہے وہاں ان میں قوتِ ارادی کی کمزوری بھی شامل ہوتی ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ انسان بڑا ہو کر ہی خوشامد پسندی میں مبتلا ہو بلکہ بچپن سے ہی یہ جذبہ قدرتی طور پر انسان کے دل میں پرورش پانے لگتا ہے۔ ماحول اور والدین کے سلوک کا بھی اس میں بڑا دخل ہے۔ غیر اطمینان بخش اور نامناسب برتاؤ سے یہ جذبہ اور بھی مستحکم ہو جاتا ہے۔ یہ ایک عام بات ہے کہ جب ایک آدمی کو ہم خوشامد کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو اس کو برا سمجھتے ہیں اور قریب قریب ہمیں اس سے ہم کو نفرت ہو جاتی ہے لیکن بچے جب ہماری خوشامد کرتے ہیں تو ہم ان کی اس حرکت کو نظر انداز کر جاتے ہیں۔ یہ جذبہ تو بچوں میں فطری طور پر موجود ہوتا ہے اور جب ہم اسے نظر انداز کرنے لگتے ہیں تو اسے بڑھنے کا موقع مل جاتا ہے۔ فرض کیجیے گھر میں والدین بچے کو اس کی غلطیوں پر ڈانٹتے ہوں لیکن اس کے برخلاف دادی اماں اور دادا ابا بچے کی ہر جا و بے جا ضد پوری کر دیتے ہیں اور ان کی شرارتوں اور بری عادتوں پر بجائے ان کو تنبیہ کرنے کے اور خوش ہوتے ہیں ظاہر ہے کہ اس رویہ سے بچے ماں باپ کو اپنا دشمن سمجھنے لگتے ہیں اور اب ان کی نظر میں دادا ابا اور دادی اماں کا احترام زیادہ ہو جاتا ہے اور اسی احترام و وقعت کو دادا دادی پر ظاہر کرنے کے لیے وہ ان کی خوشامد کرنے لگتے ہیں اور اگر گھر میں کوئی بات اپنی مرضی کے خلاف ہوئی تو اسے بڑھا چڑھا کر دادا دادی سے کہہ دیتے ہیں۔ لگاتار یہ مشق، بچوں کو چغلخور اور "لگنا" بنا دیتی ہے جو اخلاقی نقطۂ نظر سے ایک دوسری بری عادت ہوئی۔ یہ عادت پورے کنبے کے لیے مُضر بن سکتی ہے۔ گھر بچوں کی الٹی سیدھی باتوں اور چغلی سے لڑائی جھگڑے کا اکھاڑہ بن جاتا ہے اس لیے جب بچہ کسی کی خوشامد کرتا ہے تو اس کو فوراً آگاہ کرنا چاہیے کہ یہ عادت ٹھیک نہیں، بلکہ اس کو اس کی برائیاں ذہن نشین کرانا چاہییں تاکہ اس کے ذہن کی تشکیل صحیح لائنوں پر ہو سکے اور وہ اپنے کنبہ کا ایک روشن دماغ اور وسیع الخیال فرد بن سکے۔ عام بات ہے کہ بوڑھے خوشامد پسند ہوتے ہیں اور بچوں کو جب اپنی خوشامد کرتے دیکھتے ہیں تو خوش ہو جاتے ہیں، حالانکہ اس کی حقیقت اپنے اندر کتنی تلخیاں رکھتی ہے۔ اکثر لوگ بچوں سے طرح طرح کے سوالات کرتے ہیں۔ مثلاً آپ کا بچہ سکول جاتے ہوئے راہ میں اپنی خالہ کے گھر جاتے ہیں۔ خالہ صاحبہ اب بچوں سے ان کے گھریلو معاملات و حالات کرید کرید کر پوچھنا شروع کر دیتی ہیں۔ جیسے "آج کیا پکا تھا؟" "امی سے دادی اماں کا جھگڑا تو نہیں ہوا تھا؟" "ابا میاں دفتر سے کب آتے ہیں؟ دیر سے آتے ہیں یا وقت پر؟" "عید کے لیے کتنے جوڑے کپڑے سلائے؟" "تمھاری امی کے کتنے جوڑے بنائے؟" وغیرہ وغیرہ۔ یہی باتیں بعد میں بات کا بتنگڑ بن جاتی ہیں اور "کّے کا کالا داغ کوّے کا پر بن جاتا ہے"۔ خالہ جان مصنوعی ہمدردی کا جو طنز کرتی ہیں اسے بچہ تو نہیں سمجھتا لیکن جب شام کو اسکول سے واپس آکر اماں کو سناتا ہے تو وہ آگ بگولہ ہو جاتی ہیں اور جلیبی منہ سے نکلی بات کوٹھے چڑھنے لگتی ہے۔

خالہ جان اور بہت سی باتیں معلوم کرنے کے لیے بچہ کو مٹھائی دیتی آنے دو آنے بھی "قربان" کر دیتی ہیں اور بہت سی ایسی باتیں سکھا دیتی ہیں کہ بچہ انھیں اپنا "مددگار" تصور کرنے لگتا ہے۔ جب گھر جاتا ہے تو اس کو وہ چٹ پٹی باتیں یاد آ جاتی ہیں اور موقع پا کر وہ خالہ کی سکھائی ہوئی باتوں کو دل میں رکھ کر بے جا شرارت و ضد کرنے لگتا ہے۔ جب اس کی ضد پوری ہو جاتی ہے تو خوش ہو کر خالہ کو گھر کے تمام حالات سنانے کا عادی ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی خالہ کو خوش کرنے کے لیے الٹی سیدھی باتیں اس کو عادت سی پڑ جاتی ہے کیوں کہ اس کی نظر میں خالہ ایک مہربان اور شفیق ہستی ہوتی ہیں۔ ایسے بچوں میں صرف ایک جذبۂ "خوشامد" کے اور بہت سے برے جذبات ابھرنے لگتے ہیں جو چند دن بعد "عادت" اس کو اخلاقی حیثیت سے ناکارہ بنا دیتے ہیں۔ اگر والدین چاہیں تو وہ اپنے بچے کو اس عادت سے بچا سکتے ہیں اور اس کا طریقہ یہی ہو سکتا ہے کہ بچے کے ساتھ انصاف کیا جائے۔ اسے خوشامد کرنے کا موقع ہی نہ دیا جائے۔ وہ خالہ یا کہیں کی کوئی بات سنائے تو اسے کوئی اہمیت نہ دی جائے۔ جس قدر ممکن ہو اس معاملہ میں اس کی حوصلہ شکنی کی جائے۔ بچوں سے کبھی کسی دوسرے گھر کی بات نہ پوچھی جائے، بلکہ جہاں تک ہو سکے بچوں کو غیر جانب دار فرد بنانے کی کوشش کی جائے اور خاندانی اختلافات میں انھیں "مخبری" کے لیے بالکل استعمال نہ کیا جائے، تبھی آپ کے بچے ملک کے ایمان دار اور نیک شہری بن سکتے ہیں۔

چندا ماموں سے مُلاقات

(مولوی محمد حسین حساں۔ جامعہ نگر نئی دہلی)

احمد میاں بہت بھولا بھالا بڑا پیارا بچہ تھا۔ اس کے پاس ڈھیر کے ڈھیر کھلونے تھے۔ ایک ننھی سی ریل گاڑی تھی۔ ایک ہوائی جہاز تھا۔ ایک ہیلی کوپٹر تھا۔ ہیلی کوپٹر کو تم جانتے ہو؟ یہ بھی ایک طرح کا ہوائی جہاز ہے، مگر اسے زمین پر اترنے کے لیے چوڑے اور پکے میدان، یا رَن وے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ تمھارے گھر کا آنگن ذرا بڑا ہے، تو اس میں بھی اتر سکتا ہے۔

احمد میاں کے پاس نہ جانے اور کتنے کھلونے تھے پر احمد میاں کی ان سے تسلّی نہ ہوتی تھی۔ وہ کچھ اور چاہتے تھے۔ بھلا بتاؤ تو کیا چاہتے تھے؟

سنو! میں بتاتا ہوں۔ وہ چاہتے تھے کہ کھلونوں کی اس محفل میں چندا ماموں بھی شریک ہوں۔ وہ چندا ماموں کے لیے ہر وقت بے قرار رہتے تھے۔ کبھی کبھی تو ایسا لگتا تھا کہ چیخ اٹھیں گے۔ ان کی امی اور ابا دونوں سمجھاتے تھے کہ بھئی یہ ٹیڑھی کھیر ہے۔ چندا ماموں تک پہنچ ناممکن ہے، بالکل ناممکن۔ نہ جانے کب سے دنیا کے سائنس داں ان تک پہنچنے کی سوچ رہے ہیں۔ طرح طرح کی تدبیریں کر رہے ہیں، مگر ابھی دلّی دور ہے۔ پر یہ باتیں احمد میاں کی سمجھ میں نہ آتی تھیں۔

احمد میاں ایک دن بہت بے صبری سے چاند کے نکلنے کا انتظار کر رہے تھے، مگر مہینے کی آخری تاریخیں تھیں چندا ماموں اس زمانے میں ذرا دیر میں منھ دکھاتے ہیں۔ احمد میاں انتظار کرتے کرتے آخر تھک گئے اور آنکھیں آپ سے آپ مُند گئیں۔ اب کیا دیکھتے ہیں کہ چندا ماموں طباق سا چہرہ لیے اوپر آسمان پر براج کھیل رہے ہیں اور ان کے چاروں طرف ستارے ٹمٹما رہے ہیں۔ احمد میاں دوڑے دوڑے اپنے کمرے میں گئے اور اپنا ہیلی کوپٹر اٹھا لائے۔ ارے! یہ ہیلی کوپٹر تو دیکھتے دیکھتے اتنا بڑا ہوگیا کہ احمد میاں آرام سے اس میں بیٹھ گئے۔

اور بھئی، ان کے بیٹھتے ہی ہیلی کوپٹر نے اوپر اڑنا شروع کیا۔ اوپر اور اوپر اور اوپر۔ لے لیجیے! اب وہ چندا ماموں کے بالکل پاس آگیا۔

کھاسکتی ہیں، وہ دبلی کیوں ہیں؟

اگر مناسب مقدار میں متوازن غذائیں کھائی جارہی ہوں اور جسمانی وزن کی کمی کسی فکر، بیماری یا وراثتی اثر کا نتیجہ ہو تو معالجین عموماً ورزش کرنے کا مشورہ دیتے ہیں اور بات ہے بھی یہی کہ ورزش سے نہ صرف پورے جسم میں وزن کی مساوی تقسیم شروع ہوجاتی ہے بلکہ ورزش جسم کا وزن بڑھانے میں بھی ایک اہم رول ادا کرتی ہے۔ روزانہ تھوڑی سی ورزش دورانِ خون کو ایسا بنا دیتی ہے کہ اس سے بافتوں اور غدود کو مناسب غذائیں ملنے لگتی ہیں اور یہی صحت یا ترقی کی طرف گویا پہلا قدم ہوتا ہے، ورزش سے جسم کے فضلات تیزی سے باہر نکلنے لگتے ہیں۔ غذا بہتر طریقہ سے جسم میں جذب ہونے لگتی ہے اور ورزش کے ذریعہ ہی جسم کی مدافعتی قوت بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل ہوجاتی ہے۔ مختصر یہ کہ آپ کے پورے نظامِ جسمانی کی اصلاح ہونے لگتی ہے اور وہ "ربڑی" جسے آپ بڑے شوق سے کھاتے ہیں آپ کا وزن بڑھانے میں آپ کے جسم کی مدد کرنے لگتی ہے۔

ورزش کرنے میں ہی رازِ حسن پوشیدہ ہوتا ہے۔ اسی لیے کہتے ہیں کہ ورزش سے دبلی عورت کو اتنا ہی فائدہ پہنچتا ہے جتنا کہ کسی موٹی عورت کو۔ اس کے لیے قوتِ ارادی کی ضرورت ہوتی ہے اور جو خواتین اپنی صحت ٹھیک کرنے کی خواہش مند ہیں انھیں روزانہ تھوڑا وقت ورزش میں صرف کرنا ہی پڑے گا۔ ورزش سے وہ تھکن دور ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے چہرہ بگڑا ہوا نظر آتا ہے۔

ورزش کب اور کتنی کرنی چاہیے، یہ ایک عورت کی روزانہ کی دوسری ذمہ داریوں پر منحصر ہوتا ہے۔ بے شک کھانا کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے اور اسی کے بعد ایک گھنٹے تک ورزش نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اس سے جسم کو بجائے کوئی فائدہ پہنچنے کے نقصان ہوتا ہے۔ سونے سے فوراً پہلے بھی ورزش نہیں کرنی چاہیے کیونکہ عضلات کی گرمی اور گردش خون کی تیزی نیند میں مخل ہوتی ہے۔

بعض لوگ ورزش کے نام سے ہی ڈر جاتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں جیسے جسمانی محنت کا کوئی بہت بڑا کام کرنا ہے اور اس کے لیے وہ بڑے بڑے انتظامات کرنے لگتے ہیں۔ آپ کو کوئی کشتی نہیں لڑنی ہے، نہ کسی مقابلے میں اپنے جسم کا مظاہرہ کرنا ہے۔ خواہش صرف اتنی ہوتی ہے کہ جسم کا دبلا پن ختم ہوجائے اور جو جسمانی کمزوری روزمرہ کے کاموں میں مانع ہوتی ہے وہ دور ہوجائے۔ صرف اتنی سی بات کے لیے آپ کو روزانہ تھوڑی سی ہلکی

پھلکی ورزش کرلینی پڑے گی کیوں کہ ورزش ہی آپ کی اس غذا کو آپ کے لیے مفید بنا سکتی ہے جو آپ موٹی ہونے کے لیے بڑے شوق سے استعمال کرتی ہیں۔ پھر حرارے بھی جسم کے لیے کچھ کم اہم نہیں ہوتے۔ دبلی پتلی نار جتنے ہی زیادہ "حرارے کیلوریز" کھائے گی اس کی صحت اتنی ہی بہتر ہوسکتی ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ بے اعتدالی سے مرغن غذائیں کھانے لگے اور یہ سمجھ لے کہ وہ اب موٹی ہوجائے گی۔ غذا متوازن ہونی چاہیے جس میں دودھ، بالائی، مکھن، نشاستہ، پھل، سبزیاں، بالائی والے شوربے اور مچھلی شامل ہو۔

صبح اچھا ناشتہ کرنا اور کھانا کھانے کے بعد آرام کرنا صحت کے لیے بہت ہی مفید ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ کھانا اور کھانا کھانے سے پندرہ منٹ یا آدھ گھنٹے پہلے اور اس کے بعد اتنی ہی دیر تک لیٹ رہنا بھی نظامِ ہضم کو نہ صرف ٹھیک کرنے لگتا ہے بلکہ اس سے غذا بھی جسم میں آسانی سے جذب ہوجاتی ہے۔ عین ممکن ہے کہ ورزش کرنے اور اچھی سے اچھی غذائیں کھانے کے بعد بھی دبلا پن دور نہ ہو لیکن اس سے آپ کو مایوس نہ ہونا چاہیے اور نہ آپ کو اپنے دبلے پن پر غصہ ہی آنا چاہیے کیونکہ اعداد و شمار یہ بتلاتے ہیں کہ دبلے لوگ موٹوں سے اچھی اور خوش گوار زندگی بسر کرتے ہیں۔ اگر آپ موٹی ہوتیں تو شاید اتنی ہی دبلی بننے کی آرزوئیں کرتیں جتنی کہ اس وقت ہیں لیکن موٹاپا تو آپ بالکل پسند نہیں کرتیں۔ دیکھا نہیں کیا آپ نے موٹی عورتوں کو جو اپنے آپ کو زمین کے لیے ایک بوجھ سمجھتی ہیں اور آپ پر رشک کرتی ہیں کہ کاش وہ بھی آپ کی طرح ہلکی پھلکی ہوتیں اور ناز سے بل کھا کر چل سکتیں۔ مگر زیادہ دبلا ہونا بھی اچھا نہیں اور دیکھا گیا ہے کہ تھوڑی سی ورزش اور متوازن غذا کے استعمال سے اکثر "خلال نما عورتیں" اپنے جسم کو گداز اور سڈول بنانے میں کامیاب ہوگئی ہیں۔ اس لیے کیوں نہ آپ بھی اپنے جسم اور بگڑے ہوئے مزاج کو ٹھیک کرنے کے لیے یہ عمل شروع کردیں اور ذرا دیکھیں تو کہ اس کا نتیجہ کیا ہوتا ہے۔

عورتوں کے لیے مخصوص ورزشیں

زچگی کے زمانے کی چند اور ورزشیں

ذیل میں ہم کچھ اور ورزشیں دیتے ہیں جو خاص طور پر زچگی کے زمانے میں مفید ہوں گی۔ یہ گویا ورزشوں کا ایک پورا نظام ہے جو سلسلہ وار یکے بعد دیگرے کرنی چاہییں۔ معمول ورزشوں کو ایسی ورزشوں سے بدلتے رہنا چاہیے۔ جنھیں مریضہ خود انجام دے۔ یہاں اس بات کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ زمانۂ حمل کی ورزشوں اور زچگی کے زمانے کی ورزشوں کو علیحدہ علیحدہ رکھنا غیر حقیقی اور مصنوعی ہے۔ حمل کے زمانے میں ورزشیں زچگی کے زمانے میں کی جا سکتی ہیں اور زچگی کے زمانے کی حمل کے زمانے میں، مگر یہ انفرادی ضرورتوں کے مطابق ہونا چاہیے۔ (تصویر کے لیے ہمدرد صحت کے سابقہ شمارے ملاحظہ فرمائیے)

جسم کا اٹھانا اور جھکانا۔ تولیہ پکڑ کر (شکل ۳۴)

مریضہ چت لیٹ جاتی ہے۔ سکھانے والی ایک مضبوط قسم کے تولیے کے دونوں طرف اپنے دونوں ہاتھوں میں پکڑ لیتی ہے۔ مریضہ اپنے دونوں ہاتھوں سے تولیہ کو بیچ میں سے مضبوط پکڑ لیتی ہے اور خود کو آہستہ آہستہ کھینچنے کی کوشش کرتی ہے۔ اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ گردن کے پٹھے ڈھیلے رہیں اور سر بھی ڈھیلا رہے اور لٹکتا رہے۔ سکھانے والی تولیہ کو کھینچ کر مریضہ کی مدد کرتی ہے۔ مریضہ کو چاہیے کہ جب وہ اوپر کو اٹھے تو سانس اندر کی طرف لے اور جب وہ اتنی اٹھ جائے کہ بیٹھنے کے قریب ہو تو سانس باہر نکال دے۔ سانس آہستہ آہستہ نکالے اس طرح کہ سیٹی سی بجاتی رہے اور سانس نکالتے ہوئے پیچھے کو لیٹتی جائے یہاں تک کہ اپنی اصلی حالت پر آ جائے۔ مریضہ کو اس طرح لیٹنا چاہیے کہ اس کے پیر سکھانے والی کے جسم کو چھوتے رہیں۔ ڈھٹتے وقت اپنے پیروں سے اس کے جسم پر زور ڈال کر سہارا لے سکتی ہے۔ تصاویر کے لیے ہمدرد صحت کے سابقہ شمارے ملاحظہ فرمائیے۔

اس ورزش کو اس طرح کرنا چاہیے کہ مریضہ کے بازو کے پٹھوں پر زیادہ زور نہ پڑے، بلکہ سکھانے والی کے پٹھوں پر زور پڑے۔

ایک وقت میں ایک ٹانگ اوپر لانا اور پھر نیچے لیجانا

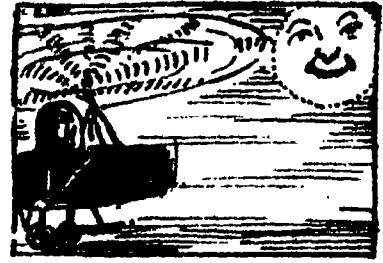
مریضہ کو لیٹ جانا چاہیے۔ سکھانے والی کو ایک ہاتھ مریضہ کے جسم پر رکھنا چاہیے اور دوسرے ہاتھ سے مریضہ کی ایک ٹانگ ٹخنوں کے پاس سے پکڑ لینی چاہیے اور اس ٹانگ کو اوپر اٹھانا چاہیے یا مریضہ کو ٹانگ اٹھانے میں مدد دینی چاہیے۔ یہاں تک کہ وہ جسم کے ساتھ زاویۂ قائمہ بنا لے۔ اس کے بعد ٹانگ کو نیچے لانا چاہیے، وہ بھی سہارے کے ساتھ۔ یہ ورزشیں باری باری سے دونوں ٹانگوں سے کرنی چاہیے۔

دونوں ٹانگوں کو ملا کر اوپر لانا اور پھر نیچے لے جانا (شکل ۲۹)

پہلے کی طرح لیٹ جانا چاہیے۔ سکھانے والی اپنا ایک ہاتھ مریضہ کے جسم پر رکھتی ہے اور دوسرے ہاتھ سے مریضہ کی دونوں ٹانگوں کے ٹخنے پکڑ لیتی ہے۔ ٹانگیں ملی ہوئی رہنی چاہییں اب سکھانے والی ٹانگوں کو اوپر اٹھائے آہستہ آہستہ، یہاں تک کہ ٹانگیں مریضہ کے جسم کے ساتھ زاویہ منفرجہ بنا لیں۔ اس کے بعد انھیں ہاتھ کے سہارے سے نیچے لائے۔ ٹانگوں کو آہستہ آہستہ نیچے لانا چاہیے۔ جہاں تک ہو سکے ٹانگوں کو اکڑا ہوا رکھنا چاہیے ورزش نمبر ۲ کے بعد ہر دفعہ مریضہ کو سکون کے ساتھ اور گہرے سانس تین چار مرتبہ لینے چاہییں۔ اس ورزش کو بار بار کریں اور گہرے سانس لیں۔ سکھانے والی کو خیال رکھنا چاہیے کہ مریضہ پر زیادہ محنت نہ پڑے۔

رانیں علیحدہ رکھ کر ٹانگ گھمانا (شکل نمبر ۳۰)

میز پر لیٹ جانا چاہیے۔ سکھانے والی کو چاہیے کہ مریضہ کے ٹخنے یا تلوے اپنے ہاتھ میں پکڑے اور ٹانگوں کو اوپر اٹھائے آہستہ آہستہ یہاں تک کہ جسم کے ساتھ زاویہ منفرجہ بن جائے یا اگر مریضہ خود یہ ورزش کرے تو سکھانے والی سہارا دے۔ اس کے

احمد میاں نے ہیلی کوپٹر کی کھڑکی میں سے سر نکالا اور چلائے، "چندا ماموں! چندا ماموں! آیئے میرے ساتھ کھیلیے!"

چندا ماموں نے کوئی جواب نہ دیا۔ خاموشی سے احمد میاں کی طرف دیکھنے لگے۔ احمد میاں پھر چلائے، "چندا ماموں، آیئے، خدا کے لیے آیئے! میں آپ کے لیے بے قرار ہوں!"

لے لیجیے! چندا ماموں نے سکڑنا شروع کیا۔ سکڑتے، سکڑتے، سکڑتے ایک بڑی سی گیند کے برابر ہو گئے۔ اور پھر نہ جانے جی میں کیا سمائی کہ کود کر احمد میاں کے پاس ہیلی کوپٹر میں آ گئے۔ احمد میاں کی آنکھیں چندا ماموں کی ٹھنڈک اور چمک سے چندھیا گئیں۔ ادھر ہیلی کوپٹر کے باہر ساری دنیا میں اندھیرا چھا گیا۔

اب ہیلی کوپٹر نے نیچے اترنا شروع کیا۔ نیچے اور نیچے اور نیچے۔ آخر اندھیرے میں وہ ایک پہاڑ سے ٹکرایا اور پاش پاش ہو گیا۔ احمد میاں قلابازیاں کھاتے کھاتے پہاڑوں سے ٹکراتے، لڑھکتے لڑھکتے نیچے کی طرف چلے۔ راستہ میں چندا ماموں کے بھی ٹکڑے ٹکڑے ہو گئے۔ بے چارے چندا ماموں!

اتنے میں اچانک ایک دھماکا سا ہوا۔ احمد میاں کی آنکھ کھل گئی۔ بے چارے اپنے پلنگ کے پاس زمین پر پڑے تھے۔ صبح بڑی سہانی تھی۔ سورج دادا اپنی سنہری کرنیں احمد میاں کے اوپر ڈال رہے تھے۔ احمد میاں نے آنکھیں ملیں۔ چاروں طرف نظر دوڑائی۔ ان کا ننھا منھا ہیلی کوپٹر ایک کونے میں جوں کا توں رکھا تھا اور ان کا کہیں پتہ نہ تھا۔

"ختم شد"

تم نے مجھے بیمار ڈال دیا!

کچھ عرصہ ہوا لوگوں کو کہتے سُنا جاتا تھا "تمھاری موجودگی مجھے زہر دکھائی دیتی ہے۔" آج طبی دنیا میں حقیقتاً ایسی مرضی کیفیات سامنے آئی ہیں جہاں ایک شخص کی محض موجودگی سے دوسرے شخص پر سخت تکلیف دہ ذہنی کیفیتیں طاری ہو جاتی ہیں یعنی بیماری لگتی نہیں بلکہ حقیقتاً پیدا ہو جاتی ہے۔ آجکل ایسی کیفیات سے تقریباً سب ہی واقف ہیں، خواہ ان کو خود اس سے واسطہ نہ پڑا ہو، جو کسی چیز کی سمیت کی وجہ سے بعض لوگوں پر دورۂ قلب، تنفس، ناک بہنے وغیرہ کی شکل میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مختلف لوگوں پر مختلف چیزوں سے اس قسم کی کیفیات پیدا ہوتی ہیں اور ڈاکٹروں کو اس سلسلے میں تجربات کی ضرورت ہے کہ کس مریض پر کیا چیز یہ کیفیات پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہے۔ دراصل یہ ایک "الرجی" ہوتی ہے۔

اس قسم کی شہادتیں بھی ہیں کہ شادی شدہ جوڑے بھی آپس میں اس ذہنی کیفیت کا شکار ہو جاتے ہیں، جو ان کے لیے بدقسمتی ہی کا باعث ہے، کیوں کہ سائنس ابھی تک اس کا علاج دریافت نہیں کرسکی ہے۔ مثال کے طور پر ایک شخص کو اپنی بیوی کی موجودگی میں دمہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اگر وہ کہیں گئی ہوئی ہوتی ہے تو شوہر کی طبیعت اچھی رہتی ہے۔ نہ اس کی سنگھار کی کسی چیز سے یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے اور نہ لباس سے۔ اگرچہ بیوی کے بعض لباس اس کو پسند نہیں ہیں لیکن اس لباس کے چھوڑ دینے کے باوجود شکایت قائم رہتی ہے۔ ظاہر ہے کہ خود بیوی کی ذات اس کا باعث ہے لیکن یہ ایسی چیز ہے کہ اس کی بنیاد پر قانونی طور پر طلاق بھی نہیں ہو سکتی۔

ایک ڈاکٹر کے پاس ایک نوجوان آیا جس کو اپنی منگیتر کی موجودگی میں گلے کی خراش وغیرہ کی شکایت ہو جاتی تھی۔ اس ڈاکٹر نے "الرجی" پر کافی تحقیق کی تھی اور ایسی بہت سی چیزیں ہیں جن کی وجہ سے یہ کیفیت کسی خاص آدمی پر طاری ہو سکتی ہے۔ معلوم ہوا کہ لڑکی کے جسم اور پسینے کی بو سے یہ شکایت پیدا ہوئی ہے۔ ڈاکٹر نے نوجوان کا کچھ ایسی دواؤں سے علاج کیا جن کا ردّعمل تو شدید ہوا لیکن اس کی

نوعیت بھی دور ہوگئی۔ اب جوڑا خوش و خرم زندگی بسر کر رہا ہے۔

اس میں شک نہیں کہ بعض حالات میں ایک شخص کے جسم کے اجزا دوسرے کے جسم میں تکلیف دہ اثرات پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ ایسے واقعات بھی ہوتے ہیں جہاں شادی شدہ جوڑے میں کسی ایک کی نفسیات دوسرے کے جسم میں تکلیف دہ کیفیات پیدا کر دیتی ہے۔ قدیم لوگ صحت پر جذبات کے اثرات کے قائل تھے، آج اس کا تجربہ ہو رہا ہے۔ ناامیدی، غصہ، رنج اور نفرت وغیرہ غدود اور ان متعلقہ اعصاب کو متاثر کرتے ہیں جو ہمارے نظام جسمانی کو چلاتے ہیں۔ مثال کے طور پر پیٹ کے پھوڑوں کی شکایت ان لوگوں کو نہیں ہوتی جنھیں تفکرات اور دوسری ذہنی پریشانیاں نہیں ہوتیں۔ جب تک دماغ صاف نہیں ہوتا اور کسی طرف سے پریشان نہیں ہوتا، معدہ نظامِ ہضم کا ذمہ دار رہتا ہے۔ کاروباری پریشانیاں آدمی کو ہسپتال پہنچا کر دم لیتی ہیں۔

اس مسئلہ پر مندرجہ ذیل واقعہ کافی روشنی ڈالتا ہے:

ایک ۳۵ سالہ خاتون کے جو دو بچوں کی ماں تھیں، پیٹ میں درد رہنے لگا۔ اس کی وجہ سے اسے رات بھر نیند نہیں آتی تھی۔ بھوک جاتی رہی، دبلا پا شروع ہوگیا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ معدہ میں پھوڑا ہوگیا ہے۔ آخر ہسپتال میں داخل ہونا پڑا۔ وہاں سے کچھ اچھی ہو کر گھر آئی تو پھر وہی تکلیف شروع ہوگئی۔ ایک ڈاکٹر نے جو نفسیاتی علاج کا بھی ماہر تھا، علاج شروع کیا۔ معلوم ہوا کہ شوہر کی موجودگی میں اس کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ پتہ یہ چلا کہ مرض کی وجہ حسد ہے، کیونکہ ایک بار اس کے شوہر نے کنبہ کی ایک لڑکی کی ضرورت سے زیادہ تعریف کر دی تھی کہ اس کے ہاتھ کا پکا ہوا کھانا بہت لذیذ ہوتا ہے۔ اگرچہ اس سے کسی قسم کے تعلق کا بعد میں کوئی مظاہرہ نہیں ہوا لیکن بیوی کو ہاضمہ کی تکلیف شروع ہوگئی جو شوہر کے ساتھ کھانا کھانے کی صورت میں شدت اختیار کر لیتی تھی۔ بیوی کو اپنے اس اندرونی حسد کا علم تک نہیں تھا۔ شوہر نے زیادہ مہربانی اور گرمجوشی شروع کر دی اور

بعد ہر ٹانگ سے علیحدہ علیحدہ باہر کی طرف سے اندر کی طرف لاتے ہوئے دائرہ بنایا جائے۔ مریضہ اس دوران میں سکون کے ساتھ سانس لیتی رہے۔ اگر یہ ورزش مریضہ خود بغیر سہارے کے کرے تو تین مرتبہ سے زیادہ نہ کرنی چاہیے۔ اس کے بعد بار بار گہرے سانس لینے چاہییں۔

ٹانگیں گھمانا اور جلیبا بنانا

یہ ورزشیں بھی نمبر ۱۲ کی طرح کی جائے۔ فرق صرف یہ ہے کہ بجائے دائرہ بنانے کے ٹانگوں سے جلیبا بنانا چاہیے۔

نوٹ: چونکہ ورزش نمبر ۱۲ میں ٹانگوں کی حرکت ذرا پیچیدہ ہے اس لیے بہتر یہی ہو کہ اسے مریضہ خود بغیر مدد کے کرے اور زچگی کے آخری دور میں کرے۔

قینچی

لیٹ جانا چاہیے۔ سکھانے والی کو چاہیے کہ مریضہ کے ٹخنے پکڑے جیسا کہ نمبر ۱۲ میں کیا تھا۔ اس کے بعد دونوں ٹانگوں کو چہارخ اوپر اٹھائے اور پھر علیحدہ کردے اور جلیبائی انداز میں ایک ٹانگ کو دوسری کے اوپر لائے، جہاں تک لا سکے اور پھر علیحدہ کردے۔

اس ورزش میں باری باری سے ٹانگیں ایک دوسری کے اوپر آنی چاہییں۔ پہلے بائیں ٹانگ کو اوپر لائیں پھر دائیں کو۔ اس ورزش کے بعد مریضہ کو چاہیے کہ دونوں گھٹنے اٹھا کر آرام سے لیٹ جائے، جیسے نمبر ۵ میں کیا تھا۔ اور پیٹ تک سانس لے۔

ٹانگ اٹھانا پیچھے کی طرف (شکل نمبر ۳۷)

مریضہ کو الٹا لیٹ جانا چاہیے، سکھانے والی کو چاہیے کہ ایک ٹانگ کو اس طرح پکڑے کہ ایک ہاتھ ٹخنوں پر ہو اور دوسرا گھٹنے کے نیچے۔ اب ٹانگ کو پیچھے کی طرف سے اوپر اٹھائیے۔ اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ ٹانگ بالکل سیدھی رہے۔ مڑنے نہیں۔ اس کے بعد مریضہ خود آہستہ آہستہ ٹانگ نیچے لائے۔

یہ ورزش اس وقت کرنی چاہیے جب مریضہ کو اچھی طرح آرام ہو جائے اور الٹا لیٹنے میں کوئی حرج نہ ہو۔

یہ ورزش بھی دونوں ٹانگوں سے باری باری کرنی چاہیے۔ پہلے ایک ٹانگ سے پھر دوسری ٹانگ سے۔

دباؤ کے خلاف پیچھے کی طرف ٹانگ اٹھانا

اسی طرح الٹی لیٹ جائے جیسے ورزش ۴۲ میں لیٹی تھی۔ سکھانے والی کو چاہیے کہ اپنا ایک ہاتھ گھٹنے کے جوڑ کے رکھے اور دوسرا ران کی پشت سے ذرا اوپر۔ اب دونوں ہاتھوں سے دباؤ ڈالے۔ مریضہ کو چاہیے کہ اس دباؤ کے خلاف ٹانگ اوپر اٹھائے اور پیچھے کی طرف لے جائے۔ اس ورزش کو دو ٹانگوں سے باری باری کیا جائے۔

گھٹنوں کو دباؤ کے خلاف علیحدہ کرنا اور سر کو اٹھانا (شکل نمبر ۳۹)

مریضہ الٹی لیٹ جائے، ٹانگوں کو علیحدہ کرے اور گھٹنے اٹھائے۔ اس کے بعد وہ اپنے ہاتھوں کو سرین کے نیچے رکھے کہنیوں کو میز پر ٹکائے۔ پھر پیڑو کو اوپر اٹھائے۔ سکھانے والی دونوں گھٹنوں کو پکڑے اور ان پر دباؤ ڈالے۔ مریضہ کو چاہیے گھٹنوں کو دباؤ کے خلاف باری باری سے کھولے اور ملائے۔ بعد کے زمانے میں یعنی بچہ پیدا ہونے کے تقریباً دو ہفتے بعد کی ضرورت نہیں ہے کہ عورت اپنے ہاتھ پیڑو کے رقبہ پر رکھے۔

اراروٹ سے طرح طرح کی چیزیں بنانا

عشرت علی برنی

پیپرمنٹ کی سفید ٹکیاں

اراروٹ ۴۰ حصے، چینی سفید باریک پسی ہوئی ۴۵ حصے، عمدہ شفاف گوند پسا ہوا ۶ حصے، اسکرین ۱/۱۰ حصہ، پیپرمنٹ آئل ۱/۲ حصہ، ٹنکچر جنجر فورٹ ۱/۲ حصہ۔

ترکیب:۔ گوند کو پانی میں بھگو کر بارہ گھنٹے بعد لعاب حاصل کریں۔ پھر چینی اور اراروٹ کو آپس میں ملا کر سیکرین، پیپرمنٹ آئل و ٹنکچر شامل کر کے کئی مرتبہ باریک چھلنی سے چھانیں تاکہ تمام اجزا ایک جان ہو جائیں۔ اب لعاب گوند سے سخت گوندھ کر ٹکیاں کاٹ لیں اور سایہ میں خشک کر لیں۔ بہترین اسٹرانگ پیپرمنٹ کی ٹکیاں تیار ہوں گی۔

اراروٹ سے انک پاؤڈر بنانا

رنگ ۱ حصہ، اراروٹ ۲ تا ۴ حصے، بورک ایسڈ ایک فیصدی

ترکیب:۔ پہلے تھوڑا سا رنگ کسی قدر پانی میں گھول کر اراروٹ کو رنگین کریں اور خشک کر لیں، پھر بقیہ رنگ اور بورک ملا کر دو ایک مرتبہ باریک چھلنی سے چھان لیں تاکہ تمام اجزا اچھی طرح مل جائیں۔ اب کاغذ کے پیکٹوں میں پیک کر لیں۔ آجکل بہت سے انک پاؤڈر اراروٹ ہی سے تیار کیے جاتے ہیں کیونکہ ڈکسٹرین بہت مہنگا ہے۔ نیلے رنگ کے لیے میتھی لین بلو لو۔ بی کونس اور لال رنگ کے لیے اسکارلیٹ ریڈ۔ تھری آر یا فور آر استعمال کریں۔ رنگ کی تیزی یا ہلکے ہونے کی بنا پر یا عمدہ اور سستی قسم کے لحاظ سے اراروٹ کی مقدار میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔ عام طور پر اچھے رنگ کے لیے چار گنا اراروٹ مناسب رہتا ہے۔ اس سے کم یا اس سے زیادہ بھی ملایا جا سکتا ہے۔ بورک ایسڈ سیاہی کو سڑنے اور پھپھوندی وغیرہ لگنے سے محفوظ رکھتا ہے۔

اراروٹ کا لذیذ فالودہ

اراروٹ ایک چھٹانک کو بارہ چھٹانک پانی میں اچھی طرح گھول کر قلعی دار صاف دیگچی میں نرم آنچ پر پکائیں اور چمچے سے برابر چلاتے رہیں چند منٹ میں نیم شفاف لیئی سی بن جائے گی۔ آنچ سے اتار کر پیالیوں یا پلیٹوں وغیرہ میں جما لیں۔ جمنے سے پہلے چند قطرے کیوڑہ یا گلاب کے ملا لیں۔ اگر دودھیا رنگ کرنا چاہیں تو کسی قدر دودھ پکاتے وقت شامل کریں۔ اگر رنگین کرنا چاہیں تو کھانے کے رنگ ملائیں۔ ہلکا سبز، زرد اور سرخ رنگ مناسب رہتے ہیں۔ نہایت عمدہ شفاف فالودہ تیار ہوتا ہے جس طرح چاہیں کام میں لائیں۔ اگر سویاں بنانی ہوں تو پانی کسی قدر کم ڈال کر پکائیں اور قوام سخت رکھیں اور سویاں بنانے کی دستی مشین سے سویاں بنا کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں، چند گھنٹے بعد استعمال کریں۔ آئس کریم اور شربت وغیرہ کے ساتھ بڑا لطف دیتی ہیں۔

کراچی کا لذیذ حلوا بھی اراروٹ سے بنتا ہے

اراروٹ ایک سیر، چینی ۲ سیر، گھی ۲ سیر، مغزیات پستہ کاجو، بادام وغیرہ، حسب ضرورت، رنگ زرد، یا سبز یا سرخ جو پسند ہو (سویٹ کلر) بقدر حاجت، کیوڑہ و گلاب حسب پسند۔

ترکیب:۔ پہلے گھی گرم کر کے چینی ڈال دیں۔ پھر تھوڑے سے پانی میں رنگ حل کر کے ڈال دیں اور تین تار کی چاشنی تیار کریں۔ (تقریباً تین پاؤ پانی کافی ہے) اب دو سیر پانی میں اراروٹ گھول کر دھار باندھ کر چاشنی میں ڈالتے جائیں اور برابر چلاتے رہیں۔ تمام اراروٹ ڈال دینے کے بعد بھی برابر چمچے یا پلٹے وغیرہ سے چلاتے رہیں۔ خیال رہے کہ پیندے میں مرکب لگنے نہ پائے۔ آنچ برابر نرم جلتی رہے۔ جب اراروٹ گلابی سا ہو کر بھن جانے کی مخصوص خوشبو دینے لگے تو آنچ سے اتار کر مغزیات شامل کریں اور کچھ ٹھنڈا ہونے پر کیوڑہ اور گلاب ملا کر جما دیں اور ٹکڑے تراش لیں۔ کراچی کا مشہور و معروف لذیذ حلوا تیار ہے جو چار پانچ روپیہ سیر فروخت ہوتا ہے۔

بیوی کو بغیر امکانی آپریشن کے آرام ہو گیا۔

اس قسم کی غیر محسوس اور ناپسندیدگی کے موقع پر ان کی نشان دہی نہایت ضروری ہے تاکہ وہ کھل کر سامنے آئیں اور انھیں سمجھا جا سکے۔ متلی، اُبکائی، دمہ وغیرہ ان احساسات کا جسمانی عکس ہوتے ہیں جو تحت الشعور میں کام کرتے ہیں۔ ڈاکٹر آبش کے بقول کہ تحت الشعور کہتا ہے کہ " اگر شعور مجھے تسلیم نہ کرتا اور ضروری نہیں سمجھتا کہ اس پریشان کن خیال کو نکال پھینکے تو میں ایک چکر دار یعنی جسمانی بیماری کا راستہ اختیار کروں گا"

ایک خاتون کو جو پہاڑی مقام پر رہتی تھی دمہ کا دورہ پڑتا تھا۔ اگر وہ ریل کے ذریعہ ہزار فیٹ بلندی والے ایک مقام پر چلی جاتی تو ان دوروں کی شدت کم ہو جاتی۔ اس کے مرض کا ایک یہی علاج قرار دے دیا گیا۔ لیکن یہ بات بھی دیکھی گئی کہ اس کو اپنے شوہر سے سخت نفرت ہو گئی ہے۔ کچھ عرصے کے بعد جب وہ گھر واپس آتا تھا تو بیوی کے دمہ میں شدت پیدا ہو جاتی تھی اور جب بیوی پہاڑ پر ہوتی تھی تو اس میں کمی واقع ہو جاتی تھی، نتیجہ یہ ہوا کہ اس نے طلاق حاصل کر لی، اُدھر دمہ سے بھی اس نے نجات حاصل کر لی۔

جب ایک مسلسل اور ناقابل برداشت حالت سے واسطہ پڑتا ہو تو جسم بیمار ہو جاتا ہے پچھلی جنگ عظیم میں سپاہیوں کو ایسی بیماریوں کا شکار ہوتے دیکھا گیا۔ یہ دراصل اعصاب کی خطرہ کے ناقابل برداشت اندیشے سے بچنے کی کوشش ہوتی ہے۔ بعض شوہر یا بیوی اپنے ساتھی کی زیادہ توجہ اور محبت حاصل کرنے کے لیے بیماری ہی کا بہانہ بنا لیتے ہیں لیکن اکثر یہ چیز خود بخود پیدا ہو جاتی ہے۔ مریضوں کو واقعی تکلیف ہوتی ہے اور اگر صحیح سبب بتایا جائے تو وہ حیرت زدہ رہ جاتے ہیں۔

اس سے یہ معلوم ہوا کہ میاں بیوی کو جسمانی طور پر ایک دوسرے کے لیے قابل قبول ہونا چاہیے۔ اسی صورت میں وہ صحت مند اور خوش و خرم رہ سکتے ہیں۔ بعض لوگوں سے پہلی ملاقات ہی میں محض ہاتھ ملانے ہی سے تنفر پیدا ہو جاتا ہے۔ جلد کی رنگت اور جسم کی خوشبو میں اختلاف مختلف قومیتوں کے درمیان شادی شدہ جوڑوں میں افتراق پیدا کر سکتا ہے۔ بلکہ ایک ہی قومیت کے جوڑوں میں بھی جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا، اس سے نفرت پیدا ہو سکتی ہے۔

مزید برآں جسمانی تبدیلیوں کی وجہ سے غدودوں کی رطوبا
تبدیلی پیدا ہو سکتی ہے جس سے جسم کی بو میں نمایاں فر
ایک جوڑے کے برسوں تک گھل مل کر رہ لینے
ان میں سے کسی ایک کو دوسرے کی موجودگی ناگوار ہو سک
پہلا بدل گیا ہو یا دوسرے میں ایسی حس بڑھ گئی ہے جس
اپنے ساتھی کی پہلے سے موجودہ خصوصیت کا احساس ش
بعض اوقات یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ میاں بیوی عرصے تک
رہتے رہتے ایک کنبے کے افراد معلوم ہونے لگتے ہیں اور
کے مقابلے میں بہن بھائی دکھائی دیتے ہیں۔ اس لیے یہ
ہوتا ہے کہ امراض اور دیگر احساسات کے خلاف ان
میں یکسانیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا بھی بہت زیاد
کہ ابتدا کے بہت معمولی اختلافات شدت اختیار
میاں بیوی میں افتراق پیدا کر دیں۔

ظاہری سبب یا علامات خواہ کچھ بھی ہوں، اگر
میں سے کسی ایک کو تکلیف اس وقت بڑھتی یا پیدا
جب دونوں قریب ہوتے ہیں تو طبیب کا یہ فرض ہو جا
ظاہری جسمانی اسباب کے علاوہ گھر کے نفسیاتی حا
جائزہ لے۔ صحت کے معاملے میں جذبات کے فعل کو مع
چاہیے۔ اگر ایک دفعہ ان کا پتہ چلا لیا جائے تو اکثر
کے دریافت کر لینے کا امکان ہوتا ہے جس سے دما
حاصل ہو کر بیمار جسم کو آرام اور صحت حاصل ہو جا

کھانسی

بدیع الجمال - راجشاہی

ہند و پاکستان ہی میں نہیں بلکہ دنیا کے ہر حصہ میں مرد، عورت، بوڑھے اور بچوں کو کھانسی کا تجربہ ہوتا ہی رہتا ہے۔ انسان ہی نہیں، بلکہ تخم ریزی سے بڑھنے اور پلنے والے زیادہ جانور بھی اکثر اس کی گرفت میں رہتے ہیں۔ خدا حلق کی نالی خراب ہوئی اور یہ مرض لاحق ہوا لیکن اپنی نوعیت اور اپنے فضائل کے اعتبار سے کھانسی کو جو امتیاز حاصل ہے شاید اس پر آج تک بنی نوع انسان نے غور نہیں کیا ہے کیا اگر کبھی غور کیا بھی ہو تو اس کی خصوصیات کو شاید راز میں رکھا ہے۔ حق تو یہ ہے کہ کھانسی صرف مرض ہی نہیں بلکہ سینکڑوں اعلان کا ایک اعلان، ہزار طنز کا ایک طنز، ایک مکمل ضابطہ گفتگو، ایک لاجواب طرزِ خطاب ایک مختصر لیکن معقول ذریعہ صفائی اور ایک بہت ہی پر معنی تمہید کی حیثیت رکھتی ہے اس کے علاوہ اس کے بہت سے ایسے خصائل ہیں جن سے ہمارے بہت سے مسائل حل ہو سکتے ہیں۔

یہ تو اکثر دیکھا گیا ہے کہ رات کی تاریکی میں جان و مال کی حفاظت کے لیے کتے پہرہ داروں اور افسران پولیس سے زیادہ مدد کھانسی سے ملتی ہے کہتے ہیں کہ چور کا دل یونہی آدھا رہ جاتا ہے۔ کھانسی سننے کے بعد آدھا بھی نہیں رہ جاتا۔ میں نے بہت سی وارداتوں کی تفصیل سنی ہے لیکن میں نے کبھی یہ نہیں سنا کہ رات کے جانبازوں نے کسی ایسے گھر میں بھی کامیابی حاصل کی ہو جس میں کوئی کھانسی کا مریض موجود رہا ہو۔ ایک بار ایک چور ایک مکان میں داخل ہوا۔ ابھی وہ داخل ہی ہوا تھا کہ بڑے میاں کو جن کی چارپائی دروازے کے قریب تھی، کھانسی کا دورہ پڑا۔ انھوں نے بیٹھ کر کھانسنا شروع کیا۔ یہ بے چارہ نووارد قریب کے کونے میں دبک کر کھڑا ہو گیا اور یہ انتظار کرنے لگا کہ بڑے میاں کو کھانسی سے فرصت ملے تو وہ اپنا کام شروع کرے۔ اِدھر بڑے میاں کو بھی آہٹ مل گئی اور انھیں اندازہ ہو گیا کہ ان کا مہمان اس گوشہ میں دست بستہ کھڑا ہے پھر کیا تھا وہ کھانستے رہے اور "ماحصل" اس کونے میں کھڑے ہوئے مہمان پہ نچھاور کرتے رہے بڑے میاں نے اپنی اصلی کھانسی کو ڈپلومیٹک کھانسی میں تبدیل کر کے گئی رات تک دو تین گھنٹے یونہی گزار دیے۔ بالآخر اس بدنصیب چور کو واپس ہونے سے پہلے یہ التجا بھی کرنی پڑی کہ اب تو بس کیجیے! ایسے ہی نہ جانے کتنے مشن کھانسی کی برکتوں سے ناکام رہتے ہوں گے، جنکی اطلاع حاصل کرنے کے لیے ہمارے پاس کوئی ذریعہ موجود نہیں، سوائے اس کے کہ حکومت سے اجازت لیکر ہم خود اس کام کو شروع کریں اور یہ پتہ لگائیں کہ رات کی کتنی ناکامیاں اور کامیابیاں کھانسی کے باعث ہوتی ہیں۔

اگر آپ غور کریں تو آپ کو اس سے بھی اتفاق کرنا پڑیگا کہ کھانسی ایک مکمل ضابطہ گفتگو بھی ہے۔ مورس کوڈ میں بھی اتنی وضاحت کہاں! جو اس میں اکثر پائی جاتی ہے حکیم جی نے کھانسی کی ایک مختصر شکل کھنکھار پیش کی اور مریض پردے کے پیچھے تیار ہو گیا۔ اگلے وقتوں میں جب بادشاہ محل سرائے میں داخل ہوتا تھا تو ہر خاص و عام کو آگاہ کرنے کے لیے با ادب، باملاحظہ، ہوشیار کی صدائیں بلند کی جاتی تھیں۔ اسی چیز کی دوسری شکل مولوی صاحب یا مفتی صاحب اپنے گھروں میں داخل ہوتے ہوئے اپنی مخصوص قسم کی کھانسی میں پیش کرتے ہیں، اور آپ کو یہ ماننا پڑیگا کہ مفتی صاحب یا مولوی صاحب کی کھانسی سے مطلب اخذ کرنے میں آج تک کہیں بھی کوئی غلطی نہیں ہوئی ہے۔ گھروں میں عام طور پر اور اسٹیشنوں، ہوٹلوں اور ایسے تمام مقامات پر جہاں بلا دروازے کے بیت الخلا استعمال ہوتے ہیں، سارا کام کھانسی ہی سے چلتا ہے۔ ایسے موقع پر باہر کی کھانسی میں یہ جملہ پنہاں ہوتا ہے کہ "ہم آرہے ہیں!" اور اندر کی کھانسی یہ کہتی ہے کہ "ابھی ٹھیرو"۔ علاؤالدین کی سازش کے متعلق مورخین کی رائے میں اختلاف ہے۔ کچھ یہ کہتے ہیں کہ علاؤالدین جلجی چچا کو فتح دکن کے بعد واپس لا رہا تھا تو کشتی میں رومال یا ہاتھ کے اشارے پر علاؤالدین خلجی کا کام تمام کر دیا گیا۔ کچھ مورخین کی رائے یہ ہے کہ قتل کا اشارہ صرف کھانسی سے کیا گیا تھا۔

کھانسی سے یہ تو یہ ہے کہ بہت سے کام بنتے اور بگڑتے رہتے ہیں شکاری حضرات اس سے اچھی طرح واقف ہیں کہ شکار کے کتنے ہی نادر موقعے خواہ وہ شیر کا ہو یا سرخاب کا، کھانسی کی بدولت ہی کھو جاتے ہیں! ایک بار کا ذکر ہے کہ شیر کے شکار کا بہت عمدہ اہتمام ہوا کئی ہفتے تک اسکیمیں بنتی رہیں، اور انتظامات ہوتے رہے، بالآخر پارٹی جنگل میں پہنچی اور مچان پر براجمان ہوئی۔ پیچھے ایک تیار بھینسا انجام سے بے خبر جنگل کے بادشاہ کو دعوتیں دیتا رہا۔ تمام رات شکاری چوکنے بیٹھنے کے باوجود شیر کے دیدار سے محروم رہے۔ نا امیدی انھیں نیند سلانے ہی والی تھی کہ پتے کھڑکے اور اندازہ ہوا کہ کسی شیر کی آمد ہے رات کی چاندنی میں شیر کی دھاریاں بھی چمکیں۔ شیر ابھی خطرہ کے حلقہ سے باہر ہی تھا کہ ایک شکاری کھانسی سے مغلوب ہو گیا۔ اُدھر شیر بھاگ نکلا لیکن شکاری جس کھانسی کا شکار وہ خود ہو گئے، اس کے صدمہ سے ان میں سے ہر ایک کا جگر پاش پاش ہو گیا۔ ایسے ہی نہ جانے کتنے سرخابوں اور بطوں کے اڑنے کا صدمہ ہر شکاری کا متاعِ زندگی ہے۔ بظاہر کھانسی کی اہمیت کا اندازہ مشکل سے ہوتا ہے لیکن گھات میں بیٹھنے والے ہی سمجھتے ہیں کہ حلق کا ایک دھماکا جسے ہم کھانسی کہتے ہیں، کبھی کبھی کتنا اہم ہوتا ہے۔

کالجوں، سینما گھروں اور پارکوں کا جائزہ لینے کے بعد اس کا بھی

ماءُ اللحم دو آتشہ

یہ ہمدرد لیبارٹریز کی ایک عظیم اور سائنٹفک پیش کش ہے۔ دنیا کا کوئی ٹانک اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ اس میں تا
اور پکے ہوئے پھلوں کے رس اور دوسرے حیات بخش میووں کے اجزائے موثرہ شامل ہیں۔ یہ نباتی، حیوانی اور معد
غذاؤں اور دواؤں کا ایسا عجیب و غریب مجموعہ ہے جو اپنی غذائی اور دوائی تاثیرات سے جسم میں انقلاب پیدا کر دیتا ہے۔ مدا
دل کی عصبی گرہوں پر موثر ہو کر ان کی قوتِ انقباضی بڑھاتا ہے اور دماغ کے عصبی مادے میں تحریک پیدا کر کے اس کی تو
میں اضافہ کرتا ہے۔ جگر پر بھی محرک اثر ڈالتا ہے۔ دورانِ خون کو تیز کر کے معدے میں سرخی پیدا کرتا ہے اور اس لیے نہا
مشتہی اور ہاضم ہے۔ نظامِ غددی پر اس کا اثر حیرت ناک طریقہ پر ہوتا ہے۔ یہ غدۂ نخامیہ (پیچوائٹری گلینڈ) غدۂ درقیہ
(تھائی رائڈ گلینڈ) اور کلاہ گردہ (سپرارینل کیپسول) وغیرہ کے افعال و وظائف کو درست کر کے ان کی مخصوص رطوبات کی
تراوش بڑھاتا ہے اور اس طرح بڑھاپے کے اضمحلال کو دور کر کے شباب کی امنگوں کو بیدار کرتا ہے اور ایک حیاتِ تازہ کی بنیا
ڈال دیتا ہے۔ نظامِ تغذیہ کو درست کر کے جسم کا نشو و نما کرتا ہے۔ عام جسمانی اور عصبی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ سردی کے موسم
میں ہر عمر کے مرد اور عورت استعمال کر سکتے ہیں۔

سردیوں میں روزانہ صبح کے وقت ۵ تولے ماء اللحم دودھ میں ڈال کر پیجیے۔ اور جسم میں طاقت کے مزید اضافہ کے لیے اس
کے ساتھ تین ماشے معجون شباب آور کھا لیجیے۔

معجون شباب آور

جسم کے مختلف حصوں میں خون کی تقسیم کے نظام کو درست کر کے عمدہ اور تازہ خون رگوں کے جال تک پہنچاتی ہے
اعضا میں چستی اور توانائی پیدا کرتی ہے۔ دوسری تمام محرک دواؤں سے بہتر ہے۔ کسی طرح کا ناخوشگوار اثر پیدا نہیں کرتی۔ دماغ
اعصاب اور عضلات کو صحت اور طاقت پہنچاتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

مفصل پرچہ ترکیب دواؤں کے ساتھ ہے۔ جاڑے کے موسم میں چالیس دن تک ان دواؤں کا استعمال صحت
اور جوانی قائم رکھنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔

قیمت:

ماء اللحم فی بوتل (۱۲ خوراک ۱۲ دن کے لیے) چھ روپے چار آنے
نمونہ کی شیشی (تین خوراک) ایک روپیہ بارہ آنے
معجون شباب آور فی شیشی (۴۰ خوراک ۴۰ دن کے لیے) پانچ روپے
نمونہ کی شیشی (۴ خوراک) ایک روپیہ ایک آنہ

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

فکاہات

موت

اگر سارا نظامِ فلکی آپس میں ٹکرا کر درہم برہم ہو جائے تب بھی تمہیں ایک ہی بار موت آسکے گی۔ (تھامس کارلائل)

اگر آپ مرنا نہیں جانتے تو کوئی پروا نہیں، قدرت خود وقت پر بتا دیگی۔ آپکا یہ کام وہ خود کرے گی، آپکو فکر کی ضرورت نہیں ہے۔ (مائیکل ڈی مونٹین)

کسی کا مرنا اتنی اہمیت نہیں رکھتا جتنا اس کا جیتے رہنا۔ مرنے کا فعل کچھ زیادہ اہم نہیں کیونکہ یہ ذرا سی دیر میں پورا ہو جاتا ہے۔ (سیموئل جانسن)

موت کی امید کیجیے۔ یہ خیال آپ کو زیادہ مصروف رکھیگا (مارٹن ایچ فشر)

بڑے سے بڑا بادشاہ بھی بیلچے سے دفنایا جاتا ہے۔ (روسی کہاوت)

دندان ساز: ایسا بازیگر جو آپکے منہ میں دھات ڈال کر جیب سے سکے برآمد کر لیتا ہے۔ (البروس پیرس)

تشخیص: کسی ڈاکٹر کا مریض کی جیب (زبان) اور جیب سے مرض کی پیش گوئی کرنا (البروس پیرس)

صفاق: وہ عضلاتی پردہ جو سینہ کے امراض کو انتڑیوں کے امراض سے علیحدہ کرتا ہے۔ (البروس پیرس)

غذا: عام لوگوں کے خیال میں گرم پانی میں چوزہ چھوڑ دیجیے مقوی غذا تیار ہے۔ (مارٹن ہنری فشر)

مرض کا باپ کوئی بھی ہو، خراب غذا اس کی ماں ضرور ہوتی ہے۔ (جارج ہربرٹ)

فطرت کو سب سے زیادہ غذا مرغوب ہے۔ انسان کے علاوہ ہر جانور ایک ہی غذا کھاتا ہے۔ جوزف ایڈیسن

جو شخص دوا کھاتا ہے لیکن غذا کا خیال نہیں رکھتا وہ اپنے طبیبوں کی قابلیت خاک میں ملاتا ہے (چینی کہاوت)

نپا تلا کھائیے۔ ڈاکٹر کو دھتا بتائیے! (جان رے وڈی)

اشتراک: پہلی اور اب کی بیماریوں میں کوئی چیز بھی مشترک نہیں ہے، بجز اس کے کہ لوگ ان سے مرتے ہیں (ایگنس ریپلیر)

ہم آپس میں اس لیے محبت کرتے ہیں کہ ایک ہی مرض میں گرفتار ہیں (جوناتھن سوئفٹ)

جامِ صحت

سائل: سرکار، خدا آپ کی عمر دراز کرے میں عرصے سے بیروزگار ہوں میری کچھ مدد کیجیے۔

راہگذر: بابا! یہ چونی لو اور سامنے کی ہوٹل میں جا کر آج رات میرا جامِ صحت نوش کرو۔

سائل: خدا آپ کو اسکی جزائے خیر دے، مجھے آپ کچھ بیمار دکھائی دیتے ہیں۔ اگر آپ اجازت دیں تو سرکار کی طرف سے دو جامِ صحت پی لوں گا۔

شطرنج کے خانوں میں گیہوں کے دانوں کا شمار

یہ داستان مشہور ہے کہ نوشیرواں کے وزیر بوذرجمہر نے جب اپنی قوتِ فکر سے شطرنج کے قواعد کی دریافت کی تو نوشیرواں نے انعام دینے کے ارادہ سے اس سے پوچھا، کیا انعام چاہتے ہو؟ وزیر نے جواب دیا میں صرف اتنا چاہتا ہوں کہ پہلے گیہوں کا ایک دانہ شطرنج کے پہلے خانہ میں رکھ دیں۔ اسی طرح شطرنج کے دوسرے خانوں میں اس عدد کو دگنا کرتے جائیے نوشیرواں کو یہ بات شروع میں تو بہت آسان اور معمولی معلوم ہوئی لیکن جب اس پر عمل شروع ہوا تو پتہ چلا کہ بوذرجمہر کی یہ خواہش پوری کرنے کے لیے ملک کے اندر گیہوں کے جتنے ذخیرے اور گودام ہیں وہ سب کے سب ناکافی ہوں گے۔ ریاضی دانوں کے حسابی اندازہ کے مطابق معلوم ہوا کہ ان گیہوں کے دانوں کی مجموعی تعداد اس طرح ہے:

۱۸،۴۴۶،۷۴۴،۰۷۳،۷۰۹،۵۵۱،۶۱۵ جس کے لیے تقریباً ۰۰،۳۷۰۔ ارب یعنی ۰۰۰،۳۷۰ کروڑ تھیلے درکار ہوں گے۔

اندازہ ہوتا ہے کہ کھانسی چھیڑ چھاڑ کا بھی ایک ایسا ذریعہ ہے جس کی کوئی قانونی گرفت نہیں ہے۔ میاں طفیل (امید ہے کہ آپ کا نام طفیل نہ ہوگا) کو ہوسٹل کے لڑکوں نے اگر پریشان کرنے کی ٹھان لی ہے تو ان کا خیر مقدم چاروں طرف کی کھانسی سے ہوگا۔ لوگوں کو انھیں دیکھ کر اس وقت تک کھانسی آتی رہے گی جب تک کہ وہ راہِ راست پر نہ آجائیں۔ موقع ملتے ہی گلیوں، کوچوں اور سڑکوں کے نہ جانے کتنے ہی منچلے فرہاد اپنی دید کی تمنا کا اظہار طرح طرح کی کھانسیوں سے کرتے ہیں اور سمجھنے والے ایسی کھانسیوں کا مطلب بھی خوب سمجھتے ہیں۔ یوں بھی تنبیہ اور اشارہ کے لیے کھانسی کتنی مفید اور کارآمد ثابت ہوتی ہے۔ اس کا تجربہ مجھے طالب علمی کے زمانے میں اکثر ہوچکا ہے اور میں یقین کرنے کے لیے تیار نہیں کہ اس زمانے کے طالب علم اس سے واقف نہ ہوں گے۔ چھٹی کا دن ہے، یہ طے ہوا کہ تاش کی ایک بازی ہوجائے لیکن یہ بھی ڈر ہے کہ اماں جان یا ابا جان اگر اچانک آگئے تو پھر شاطر بھی اچھی طرح ہوگی خیر کھیل شروع ہوا مگر احتیاط کے ساتھ۔ بادشاہ، بیگم، غلام، نہلے اور دہلے گرنے لگے۔ میں ضرب تقسیم کے چند سوالات لیکر اس ہدایت کی تعمیل کے لیے کمرے سے باہر بٹھا دیا گیا کہ اگر وی۔ آئی۔ پی ز میں سے کوئی بھی ادھر کا رخ کرے تو میں اپنی کھانسی سے پورے گروہ کو آگاہ کردوں گا اور ایسا ہی ہوتا تھا۔ امی نظر آئیں، مجھے کھانسی آگئی۔ اندر تاش یا شطرنج کی بساط کے اوپر ایک میز پوش پڑگیا۔ کوئی مطالعہ میں غرق ہوگیا، کوئی لکھنے میں مشغول۔ امی آئیں اور اپنے بچوں کی سعادت مندی اور شوقِ علم پر ناز کرتی ہوئی چلی گئیں۔ ان کے ذہن میں کبھی یہ نہ آیا کہ ایک کھانسی سے اتنی بڑی سازش تکمیل کو پہنچ گئی ایسے موقعوں پر کھانسی کا پورا کوڈ استعمال ہوتا تھا۔ اگر بلا وجہ کھانسی آگئی تو دوسری اختیاری کھانسی دہشت کو دور کردیا کرتی تھی۔ ایک بار مجھے یاد ہے کہ میں آسمان پر پتنگ دیکھنے میں اتنا محو ہوگیا کہ مجھے اپنا فرض یاد نہ رہا چنانچہ جب والد صاحب آئے تو مجھے کھانسی نہیں آئی۔ اندر والوں کا جو حشر ہوا اس کا اندازہ آپ خود کرسکتے ہیں لیکن اس کے بعد خود میرا جو حشر ہوا وہ بھی بیان کے قابل نہیں ہے۔

مشاعروں میں خواہ غزل ہو یا نظم، قطعہ ہو یا رُباعی ترنم سے پڑھی جائے یا تحت اللفظ، پہلا مطلع کھانسی ہی کی مختلف صورتیں پیش کیا جاتا ہے۔ شاعر کسی پایہ کا کیوں نہ ہو، ناممکن ہے کہ یہ مطلع اس کے کلام میں نہ شامل ہو۔

کھانسی کی دراصل بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جس میں ا[illegible] ہی فرق ہوتا جتنا چغتائی کے چپت، طمانچے، تھپڑ، لپڑ اور زبا[illegible] وغیرہ میں ہوتا ہے۔ ہمارے ملک کے طبیبوں اور ڈاکٹروں نے کئی طرح کھانسیوں کی اصطلاح پر روشنی ڈالی ہے۔ انھوں نے اس کے ا[illegible] کی زیادہ تشریح نہیں کی ہے۔ کالی کھانسی کا ذکر تو بہت دنوں سے چلے آئے ہیں لیکن کسی اور رنگ کی کھانسی کی تحقیق ابھی نہیں کی[illegible] ہے۔ کچھ غور کرنے کے بعد یہ نتیجہ اختیار کیا جاسکتا ہے کہ نمایاں طو[illegible] تمام کھانسیاں دو حصوں میں تقسیم کی جاسکتی ہیں، مثلاً اختـ[illegible] کھانسی اور غیر اختیاری کھانسی۔ اختیاری کھانسی میں منھ بند ر[illegible] اور دونوں لب جدا نہیں ہوتے۔ گویہ ممکن ہے کہ بہت بڑی [illegible] کھانسی میں کھانسی کی گرامر کا یہ اصول قائم نہ رہے۔ برخلاف [illegible] غیر اختیاری کھانسی میں پوری کوشش کے باوجود لبوں کا وصال نہیں رہ سکتا۔ اگر آپ کبھی جان بوجھ کر کھانسی کے اس اٹل اصو[illegible] توڑنے کی کوشش کریں گے یعنی لبوں کو جدا نہیں ہونے دیں [illegible] خود آپ کا چہرہ تمتما اٹھے گا۔ مزید بغاوت سے آنکھوں کے باہ[illegible] آنے کا بھی خطرہ پیدا ہوسکتا ہے۔

المختصر کھانسی کا ایک سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ قدرتی مرض بھی ہے اور اس کے اختیاری استعمال پر بھی اس کے ہونے کا ثبوت نہیں دیا جاسکتا۔ اختیاری کھانسی کے فرائض سیٹی سے بھی ادا کیے جاتے ہیں۔ لیکن اس میں قدرتی پن اور [illegible] عنصر سرے سے مفقود رہتا ہے۔ آنکھ کا اشارہ صرف دن میں روشنی میں کام آسکتا ہے لیکن کھانسی اس طرح کی پابندی سے [illegible] ہے۔ بچے، بوڑھے اور جوان کو ہر ملک، ہر وقت اور ہر [illegible] میں آسکتی ہے۔ اختیاری کھانسی سے آپ وقتی دشواری دو[illegible] ہیں۔ غیر اختیاری کھانسی جب آئے گی تو آپ کو سعالین صدوری کی افادیت کا قائل کرے گی اور ہمدرد کی ا[illegible] کو کسی قیمت پر بھی خریدنے پر مجبور کرے گی۔

ماہ بہ ماہ ....
...بشاش رہیے
آپ کا نظامِ جسمانی پوری خوش اسلوبی سے کام کرتا رہے گا،
اگر آپ اپنی تن درستی کی دیکھ بھال کریں۔
مستورین کے باقاعدہ استعمال سے معمولی بے قاعدگی
اور دوسری خرابیاں دور ہو سکتی ہیں۔ یہ عورتوں کے لیے
ایک عمدہ ٹانک ہے اور ان کی عام تکلیفوں کا ایک
کامیاب علاج ہے۔
مستورین
آپ کی صحت کو بحال رکھتی ہے
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی
MASTURIN
BER
1956

کیا کبھی زہر تریاق بن جاتا ہے؟

سر جان میلکم ایران کے بادشاہ فتح علیشاہ کے عہد میں دوبار حکومتِ انگلستان و حکومتِ ہند کیطرف سے سفیر بن کر ایران آیا تھا۔ اس نے تاریخ ایران کے نام سے ایک کتاب لکھی ہے جس کا فارسی میں ترجمہ ہوچکا ہے۔ ایک اور کتاب "سیاحت نامہ" کے نام سے تالیف کی ہے جسمیں ایران میں اپنی سیر و سیاحت کے حالات قلمبند کیے ہیں۔ اب تک اس کتاب کا فارسی میں ترجمہ نہیں ہوا اور تقریباً سو سال پہلے جرمن زبان میں اسکا ترجمہ شائع ہوچکا ہے۔ اس سفر نامہ میں لکھا ہے کہ جب اس نے ۱۸۱۰ء میں ایران کا سفر کیا اور شیراز پہنچا تو اس کا ایک قدیم دوست محمد رضا خاں بیات اس کے استقبال کے لیے آیا ہوا تھا۔ اپنے دوست کے بارے میں اس نے جو تفصیل لکھی ہے وہ درج ذیل کی جاتی ہے: "آج مجھے اپنے پرانے دوست محمد رضا خاں بیات کو دیکھ کر بیحد خوشی ہوئی جو شیراز سے میرے استقبال کے لیے آیا ہوا تھا۔

وہ ایک پھرتیلے، تازہ دم جوان کی مانند میرے پاس آیا اور پُرزور لہجہ میں مجھے خوش آمدید کہا۔ واقعی یقین نہیں کیا جاسکتا تھا کہ وہ اس قدر جوان، چست و چالاک ہوگا۔ دس سال پہلے جب کہ اس کی عمر اسّی سال کی ہوچکی تھی، وہ روزانہ اتنی مقدار میں افیون کھاتا تھا کہ سفارت خانے کے ڈاکٹر کے خیال کے مطابق یہ مقدار تیس آدمیوں کو، جو کہ افیون کے عادی نہیں ہیں، ہلاک کرنیکے لیے کافی ہے۔ مجھے اس بوڑھے شخص سے جو عقیدت و محبت تھی، اس کی بنا پر میں نے بہتیری کوشش کی کہ اسے افیون کھانے سے باز رکھوں اور مجھے کامل یقین تھا کہ اگر وہ اس عادت کو ترک نہ کرے تو وہ اس کی ہلاکت کا سبب ہوجائیگی اور سفارت خانہ کا ڈاکٹر بھی اس رائے میں میرا پوری طرح ہمنوا تھا۔ محمد رضا خاں نے خیر و عافیت دریافت کرنے اور رسمی گفتگو کے بعد پوچھا "آپ کا ڈاکٹر کہاں ہے؟" میں نے جب یہ کہا کہ وہ ہندستان ہی میں ہے اور اس مرتبہ ہمارے ساتھ ایران نہیں آیا تو اس نے کہا "بڑے افسوس کا مقام ہے کہ وہ موجود نہیں ہے، ورنہ میں اسے یہ ثابت کر دکھاتا کہ فرنگی اطبا کبھی کبھی کرشمہ کر بیٹھتے ہیں اور حضرت مسیحؑ کی طرح اندھے اور مفلوجوں کی مسیحائی کرتے ہیں لیکن ان کی پیش گوئی ہمیشہ صحیح ثابت نہیں ہوتی۔ آپکے ڈاکٹر نے مجھ سے کہا تھا کہ اگر افیون کھانا نہ چھوڑوں تو مرجاؤں گا۔ میں نے نہ صرف افیون نہیں چھوڑی بلکہ اس کی مقدار چار گنا بڑھادی ہے جیسا کہ آپ ملاحظہ کررہے ہیں۔ اگرچہ میری عمر اسّی کے لگ بھگ ہوگئی ہے مگر طاقت و توانائی اور صحت و نشاط کے لحاظ سے کسی سے کم نہیں ہوں۔"

محمد رضا خاں نے اس جوشیلی گفتگو کے بعد گھوڑے کو ایڑ لگائی اور چند گولیاں بندوق کی ہوا میں سر کیں۔ پھر گھوڑے سے اتر کر میرے پاس آیا اور خضاب کی ہوئی داڑھی پر، جس میں ایک بال بھی سیاہ نہیں تھا، ہاتھ پھیرتے ہوئے افیون کی ڈبیہ جیب میں سے نکالی جسے میں نے بطور یادگار دس سال پہلے اسے دی تھی۔ پھر اپنی مٹھی بھر کر حلق کے نیچے اتارلی اور کہا کس قدر افسوس ہے کہ تمہارا ڈاکٹر یہاں موجود نہیں ہے!"

اسی موضوع ــــ زہروں کے استعمال کی عادت ــــ کے تحت حسن وثوق الدولہ نے بیان کیا ہے کہ ان کے پاس ایک فارسی مخطوطہ ہے جسے سید معین الدین علی قاسم انوار متوفی ۸۷۳ھ نے جو کہ ہندستان میں مقیم تھے، علم طب میں لکھا ہے، اس کا نصف حصہ طب یونانی میں ہے اور دوسرا نصف ہندی معالجات کے لیے مخصوص ہے جسمیں اکثر زہروں، تریاقوں، منتروں، اوراد و وظائف اور تعویذوں کا بیان ہے۔ یوں تو اس کتاب میں کئی قسم کے زہروں کا تذکرہ ہے، جن میں سے ایک زہر "بچھناک" بھی ہے، جو ہندی اطبا کے خیال کے مطابق اس قدر قوی اور تیز زہر ہے کہ اگر اس کا ایک ذرا سا ٹکڑا ایک گھڑا بھر پانی میں ڈال دیا جائے تو اس میں کا ایک قطرہ ایک شخص کو ہلاک کرنے کے لیے کافی ہوگا۔ تعجب کی چیز تو یہ ہے کہ ہندستان میں ایسے لوگ بھی ہیں جو اس زہر کی قلیل مقدار کو ایسی بہت سی کثیر مقدار دواؤں میں ملاتے ہیں، جو تریاق کا اثر رکھتی ہیں۔ پھر اس معجون کو تھوڑا تھوڑا کھانے کی عادت ڈالتے ہیں، جیسے جیسے مدت گزرتی جاتی ہے تریاق کی مقدار کو گھٹا کر زہر کی مقدار کو بڑھادیتے ہیں۔ کچھ عرصے بعد معاملہ یہاں تک پہنچتا ہے کہ اسی مقدار میں خالص زہر کھانے لگتے ہیں لیکن انھیں کوئی نقصان نہیں ہوتا اور ان کے جسم میں کوئی زہریلی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ اس سے بھی حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ہندستان کے سب سے زیادہ مہلک اور زہریلے سانپ، جن کی خصوصیت یہ ہے کہ جہاں بود و باش کرتے ہیں وہاں سبزہ نہیں اگتا۔ اگر یہ ان اشخاص کو ڈس لیں تو سانپ ہلاک ہوجاتا ہے، مگر ان اشخاص کو ہرگز کوئی صدمہ و ضرر نہیں پہنچتا۔

(منظرِ اسلامی حیدرآباد۔ آندھرا)

November, 1957.

چند دن کی بیماری
مہینوں کی لاچاری
سنکارا
ہمدرد
جو انفلوئنزا کے مضر اثرات کو دور کرتے ہیں

نومبر ۱۹۵۷ء

ایک پرچہ
چار آنے

ہمدرد صحت دہلی

سالانہ
۲ روپے ۸ آنے

جلد ۲۶ | ایڈیٹر: حکیم عبدالحمید دہلوی | نمبر ۱۱

* * * * * * *

طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ: دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت: ہمدرد منزل۔ لال کنواں۔ دہلی

صوبہ بہار کی دارالحکومت پٹنہ میں ہمدرد کی شاخ اور مطب کا افتتاح

آنریبل سری کرشن سنہا وزیر اعلیٰ صوبہ بہار کی دستِ مبارک سے

۳۔ نومبر ۱۹۵۷ء کو عمل میں آرہا ہے

آنریبل وی سی پٹیل وزیرِ صحت و زراعت (صوبہ بہار) تقریبِ افتتاح کی صدارت فرمائیں گے

اہلِ بہار کی دیرینہ خواہشات و ضروریات کے پیشِ نظر سالِ گزشتہ منتظمینِ ہمدرد نے بہار کے صدر مقام پٹنہ میں اپنی شاخ اور مطب قائم کرنے کا فیصلہ کیا تھا۔ اس فیصلہ کے مطابق اس سال کافی تگ و دو کے بعد پٹنہ میں بی۔ این کالج کے سامنے ایک عمارت حاصل کی گئی۔ اب اُسے اپنی ضروریات و معیار کے مطابق آراستہ کیا جاچکا ہے اور ۳۔ نومبر ۱۹۵۷ء کو اتوار کے دن شام کو ۴½ بجے بہار کے وزیرِ اعلیٰ آنریبل سری کرشن سنہا اس شاخ کا افتتاح کر رہے ہیں۔

نمائندہ "ہمدرد صحت" مقیم پٹنہ کی اطلاع کے بموجب اس موقع پر اطباء و عمائدین پٹنہ کی طرف سے ہمدرد کی اس شاخ کے قیام کا باقاعدہ خیر مقدم پیش کیا جائے گا۔ صوبہ بہار کے وزیرِ صحت و زراعت آنریبل وی سی پٹیل اس تقریب کی صدارت فرمائیں گے۔ اس موقع پر حکومتِ بہار کے دوسرے وزراء، نائب وزراء، ممبرانِ اسمبلی، افسرانِ حکومت، مختلف تعلیمی و سماجی اداروں کے سربراہ، عمائدین و اطباءِ شہر اور صوبہ بہار کے مختلف اضلاع کے معزز نمایندگان شرکت فرمائیں گے۔

ہمدرد دواخانہ کے اس اقدام سے اہلِ بہار میں بالعموم اور باشندگانِ پٹنہ میں بالخصوص مسرت و اطمینان کی ایک نئی لہر دوڑ گئی ہے۔

اس شاخ کے قیام پر ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی کے تقریباً اسّی ہزار روپے خرچ ہوئے ہیں اور اہلِ بہار کی فنی، صحتی اور قومی خدمات کا جذبہ اس شاخ کے بنیادی مقاصد میں کارفرما ہیں۔ ہمدرد پوری توقع رکھتا ہے کہ اہلِ بہار کے تعاون و ہمدردی سے اس کے مقاصد پایۂ تکمیل کو پہنچیں گے۔ اِس شاخ کے ماتحت ایک باقاعدہ مطب ہوگا، جہاں ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی کے تربیت یافتہ ایک مستند طبیب مریضوں کو مفت طبی مشورے دیں گے۔

ہمدرد اُن پُرخلوص جذبات کو کبھی فراموش نہیں کرے گا، جن کا مظاہرہ اہلِ بہار اور خصوصاً پٹنہ کے اطباء و عمائدینِ کرام کی طرف سے سلسلۂ افتتاح شاخ مختلف صورتوں میں سامنے آیا ہے۔ اسے یقین ہے کہ دلچسپی، تعاون اور ہمدردی کا یہ مظاہرہ روز بروز فزوں ہی ہوتا جائے گا۔

اس اہم موقع پر ہم اہلِ بہار اور حکومتِ بہار کی خدمت میں
اپنے جذباتِ احترام و محبت کا ہدیۂ مخلصانہ پیش کرتے ہیں

(ادارہ "ہمدرد صحت")

وہ آرہی ہے سردی

شاعر ہمدرد

چاروں طرف منادی ٹھنڈی ہوا نے کر دی
وہ آرہی ہے سردی، وہ آرہی ہے سردی

برسات نے دکھائی کچھ اب کے بے وفائی
اس کا بھی ہو سبب کچھ ممکن ہے "ریڈیائی"
آتے تھے گھر کے بادل لیکن تھے روکے روکے
تالاب اور دریا سب ہی پڑے تھے سوکھے

بے فصل کی تھی گرمی، بے چین ہر بشر تھا!
ساون کے روز و شب میں کچھ جیٹھ کا اثر تھا

برسات کا مقرر ہوتا ہے جو زمانہ
اتر سے دیش کے اب وہ بھی ہوا روانہ
لو ہر طرف منادی ٹھنڈی ہوا نے کر دی
وہ آرہی ہے سردی، وہ آرہی ہے سردی
اب ہر طرف چلیں گی پھر جانفزا ہوائیں
کیفیتوں سے ہوں گی لبریز پھر فضائیں

سردی کا اصل میں ہے موسم بہت ہی پیارا
ملتا ہے جسم و جاں کو اس سے بڑا سہارا

ورزش کا ہے یہ موسم، طاقت کا ہے یہ موسم
محنت کا ہے یہ موسم، کسرت کا ہے یہ موسم

صحت بنا لے اپنی واجب ہے ہر بشر پر
صحت کے واسطے ہے موسم یہ سب سے بہتر
چاروں طرف منادی ٹھنڈی ہوا نے کر دی
وہ آرہی ہے سردی، وہ آرہی ہے سردی

ہیپوتھرمیا یا تخفیفِ حرارت

چند مہینے ہوئے برطانیہ کے اخباروں میں ایک عورت کے متعلق یہ خبر شائع ہوئی تھی کہ چوٹ لگنے کے بعد وہ چھ مہینے تک متواتر بیہوش رہی۔ اس خبر میں دو باتیں خاص طور پر قابلِ توجہ تھیں۔ پہلی بات تو یہ تھی کہ یہ عورت حاملہ تھی، دوسری یہ کہ اس عورت کے علاج میں ایک ایسی تکنیک عمل میں لائی گئی تھی جس کے متعلق اس کے پہلے کسی نے کچھ نہیں سنا تھا۔ لوگ سوچ رہے تھے کہ ایک ایسی ماں کے بطن سے جو اتنی طویل مدت تک بیہوش پڑی رہی بچہ حسبِ معمول پیدا ہوگا یا نہیں؟ بچہ حال ہی میں حسبِ معمول پیدا ہوگیا۔

جس تکنیک پر عورت کو ہوش میں لانے کے لیے عمل کیا گیا اس کو "ہیپوتھرمیا" کہتے ہیں۔ اس تکنیک پر عمل کرنے کا رواج اب روز بروز زیادہ ہوتا جاتا ہے۔ ہیپوتھرمیا کے لغوی معنی ہیں تخفیفِ حرارت۔ ہوتا یہ ہے کہ مریض کی معمولی جسمانی حرارت کو سردی پہنچا کر کم کر دیا جاتا ہے۔

ہیپوتھرمیا اصل میں جزو ہے ایک وسیع تر تکنیک کا۔ جس کے ذریعہ زندہ جانوروں اور ان کی بافتوں کو اور رطوبتوں کو سرد کر دیا جاتا ہے۔ مثلاً چوہوں کو اتنا سرد کر دیتے ہیں کہ وہ منجمد ہو جاتے ہیں، اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے وہ بالکل مر گئے ہیں، لیکن گرمی پہنچا کر انھیں پھر زندہ کر لیتے ہیں، لیکن انسان کو ہیپوتھرمیا کے ذریعہ اتنا زیادہ سرد نہیں کیا جاتا۔ انسان کے جسم میں لاتعداد زندہ خلیے ہیں، ان میں سے ہر خلیہ کی زندگی کی مدت مختلف ہوتی ہے۔ جب ایک خلیہ مر جاتا ہے تو دوسرا اس کی جگہ لے لیتا ہے۔ یہ سلسلہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک خلیوں میں تغذیہ حاصل کرنے کی صلاحیت رہتی ہے۔

ان خلیوں کو ان رگوں کے ذریعہ تغذیہ پہنچتا رہتا ہے جو سارے جسم میں پھیلی ہوئی ہیں۔ دل محض ایک پمپ ہے جس کا کام یہ ہے کہ اس کے ذریعہ خلیوں کو خون —— اور اس سے تغذیہ —— پہنچتا رہے۔ اگر وہ تمام خلیے، جن سے ہمارا جسم بنا ہے، تغذیہ حاصل نہیں کرتے تو وہ مر جاتے ہیں، لیکن مختلف خلیوں کی ضرورتیں مختلف ہیں، مثلاً انسانی دماغ کے خلیے بغیر تغذیہ کے یا یوں کہنا چاہیے کہ بغیر دورانِ خون کے دو یا تین منٹ بھی نہیں رہ سکتے اس لیے اگر دماغ میں دورانِ خون اس قلیل عرصے سے زیادہ کے لیے رک جائے تو دماغ کو مستقل طور پر نقصان پہنچ جاتا ہے۔ کنٹرول کرنے والی مشین کا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے اور یقینی طور پر موت واقع ہو جاتی ہے لیکن جلد کے خلیے ایک گھنٹے یا اس سے بھی کچھ زیادہ وقفہ تک بغیر تغذیہ پہنچے برقرار رہ سکتے ہیں اور انھیں کوئی خاص نقصان نہیں پہنچتا۔

دل یا دماغ کا آپریشن کرتے وقت سرجن یہ چاہتے ہیں کہ کچھ دیر کے لیے خون کو ان حصوں میں جانے سے روک دیں لیکن وہ معمولی حالات میں دو منٹ سے زیادہ کے لیے ایسا نہیں کر سکتے، کیوں کہ حیاتی خلیے آکسیجن سے محروم ہو جائیں گے اور ناقابلِ تلافی نقصان پہنچ جائے گا۔

پچھلے پانچ سال سے ڈاکٹر ساری دنیا کے متمدن حصوں میں یہ کوشش کر رہے ہیں کہ خلیوں کے نشوونما کو سردی پہنچا کر سست کر دیا جائے یا روک دیا جائے تاکہ خلیے زیادہ عرصے تک بغیر تغذیہ کے رہ سکیں۔ اس طرح اگر حرارتِ طبعی کو اس کی معمولی سطح ۹۸٫۴ ڈگری سے گھٹا کر ۱۹ ڈگری پر لے آئیں تو دماغ کے خلیے دس منٹ یا اس سے زیادہ عرصے تک بغیر تغذیہ کے رہ سکتے ہیں اور اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

عام طب کی اس ترقی نے جس کا نام ہیپوتھرمیا رکھا گیا ہے، مستقبل کے لیے بہت سے امکانات پیدا کر دیے ہیں۔ مثلاً اب یہ ممکن ہے کہ انسان کے جسم میں سردی پہنچا کر دماغ میں دورانِ خون کو دس منٹ تک روک دیا جائے اور اس عرصے میں سرجن دماغ کی رسولی کا آپریشن کر دے جو ایک نہایت مشکل آپریشن ہے۔ اب یہ بھی ممکن ہو گیا ہے کہ خون کے دل سے گزرنے کو روک دیا جائے، اور اس میں جو خرابی پیدا ہو گئی ہو اسے اپنی نظر سے دیکھ کر دور کر دیا جائے۔ ہیپوتھرمیا کے وجود میں آنے سے پہلے خون کو دل میں جانے سے روکا نہیں جا سکتا تھا، اس لیے سرجن مجبور تھا کہ بغیر دیکھے اپنے ہاتھ سے آپریشن کرے۔ ہیپوتھرمیا نے نیا راستہ پیدا کر دیا جس سے

یہ چاند، یہ تارے، یہ آسمان

جمعہ ۴ اکتوبر سائنسی اور تہذیبی ارتقار کی تاریخ میں ایک اہم دن سمجھا جائے گا، کیونکہ اسی دن انسان نے چاند تک پہنچنے کے لیے فضا کے اس حصّہ پر بھرپور حملہ کیا، جسے ہم خلاء کہتے ہیں اور جس سے نکل کر آگے بڑھنا سائنس دانوں کے لیے ایک کٹھن مسئلہ رہا ہے۔ قابلِ مبارکباد ہیں وہ روسی سائنس داں جنھوں نے راکٹ کے ذریعہ ایک مصنوعی چاند فضا میں داغ کر یہ ثابت کر دیا ہے کہ زندگی کی تمام قوتیں خود انسان کے اندر پنہاں ہوتی ہیں اور جو ان قوتوں کو بروئے کار لاتا ہے وہی اپنے ارادوں میں کامیاب ہوتا ہے۔

اس چاند کا قطر ۲۳ انچ ہے، وزن ۱۸۳ پونڈ ہے اور رفتار تقریباً اٹھارہ ہزار میل فی گھنٹہ ہے۔ یہ چاند زمین کے گرد گھوم رہا ہے۔ اسے صبح سویرے یا شام کو سورج غروب ہونے کے بعد دیکھا جا سکتا ہے۔ اب تک کئی ممالک میں، جن میں ہندوستان بھی شامل ہے۔ اسے عام دوچشمی دوربینوں سے دیکھا جا چکا ہے اور اس کے خفیہ پیغامات بھی دنیا کے اکثر ممالک میں سُنے گئے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ سائنس کی ایک زبردست ترقی ہے، کیوں کہ اب زمین کی صحیح ہیئت معلوم کرنا آسان ہو جائے گا اور یہ جاننا بھی ممکن ہو جائے گا کہ فضا کیا ہے اور زمین پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں لیکن انسان بہرحال عقل کے معاملہ میں ایک دیو ہے اور ذہنیت کے اعتبار سے اب بھی ایک بچہ ہے اور یہی وہ حقیقت ہے جو سائنسی ترقیوں کو ہمارے لیے تشویشناک بنا دیتی ہے اور ہم یہ سوچنے کے لیے مجبور ہو جاتے ہیں کہ آئندہ کیا ہونے والا ہے، یہاں تک کہ وزیر اعظم ہند پنڈت جواہر لال نہرو نے بھی اتنی بڑی خوش خبری پر تبصرہ کرتے ہوئے کہا "سائنس کے میدان میں ہم جتنی زیادہ ترقی کرتے ہیں، اپنی تہذیبی ترقی ہمیں اتنی ہی کم معلوم ہوتی ہے۔"

پچھلے واقعات یہ یقین کرنے کی اجازت نہیں دیتے کہ یہ سائنٹی فک ترقیاں انسانی فلاح و بہبود کے لیے استعمال کی جائیں گی، لیکن ہم بقول لینن اپنے آپ کو ان لوگوں میں بھی شامل کرنا نہیں چاہتے جو یہ کہتے ہیں کہ "دنیا تو ایک دن تباہ ہونے والی ہے۔ چُپ چاپ بربادیوں کا انتظار کرتے رہو" ہم زندگی کا ایک بہت ہی حسین تصور رکھتے ہیں اور انتہائی پُر امیدی کے ساتھ یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ دنیا جو ابھی ایک بچہ کی مانند ہے، ضرور اپنا شباب بھی دیکھے گی اور فلک کی منحوس کج رفتاری اُس شباب کی گرویدہ ہو کر انسان کی زندگی کو مزید خوشگوار اور عظیم بنا دے گی۔

ہم ایک ممتاز روسی سائنس داں جناب خلبز نیوچ کے اس دعوے کا بھی خیر مقدم کرتے ہیں کہ آئندہ پانچ سے دس سال کے اندر انسان چاند کو فتح کرے گا، لیکن ۵۷ سالہ مشہور فرانسیسی سائنس داں جناب جولیٹ کیوری کے اس بیان میں ہمیں زندگی سے فرار معلوم ہوتا ہے کہ "اگر خلاء کے دہانے ہمارے لیے کھل جائیں تو شاید کرۂ زمین کو خیرباد کہنے کے لیے ہمیں اپنے آپ کو تیار رکھنا پڑے۔" چاند یا مریخ کی تسخیر ایک الگ بات ہے، لیکن اس دنیا کو چھوڑ کر چاند یا کسی اور ستارے میں جا بسنے کا خیال "یاسیت" کی انتہا ہے۔ بےشک چاند تک ہمارے پہنچ جانے سے دنیا کی بڑھتی ہوئی آبادی کا مسئلہ خود بخود حل ہو جائے گا اور زمین و چاند کے قدرتی وسائل ہماری بہت سی مشکلات آسان کر دیں گے، لیکن اس اثناء میں ضرورت اس بات پر غور کرنے کی ہے کہ نئی نسل کی سائنسی تعلیم کا کیا معیار ہونا چاہیے۔ کیا روسیوں کا یہ دعویٰ صحیح ہے کہ خلاء کو اسیر کرنے کی ان کی یہ کامیابی ان کے ملک کے سماجی طرزِ زندگی کا نتیجہ ہے۔

ایک طرف جب کہ ساری دنیا روس کے ایجاد کردہ مصنوعی چاند اور اس کے آڑن ہتھیار پر دنگ ہے، ہمیں اپنے ہی ملک کے ماہرینِ تعلیم کی وہ گول مول حالیہ رپورٹ یاد آجاتی ہے جس میں انہوں نے روسی طریقۂ تعلیم سے اپنا اختلاف ظاہر کیا ہے۔ یہ خیال کہ روسی تعلیم فرد کو سماج اور حکومت کی مرضی کا بالکل محکوم بنا دیتی ہے اور اس کا دماغ صرف ایک محور پر گھومتا رہتا ہے، اب صحیح نہیں معلوم ہوتا۔ ہمیں معاصر "ہندوستان ٹائمز" (نئی دہلی) کی اس رائے سے اتفاق ہے کہ "ہمیں زمانہ کے ساتھ چلنے کی کوشش کرنی چاہیے اور جو بات ہمارے ماہرینِ تعلیم نے روس کے بارے میں کہی ہے، وہ ضروری نہیں کہ بالکل صحیح ہو، کیونکہ وہ ایک ملک کے نمائندوں کی رائے ہے، جسے ابھی اپنے طریقۂ تعلیم میں اصلاح کرنی ہے اور دوسرے ملکوں سے بہت کچھ سیکھنا ہے۔"

اگر وزیر اعظم پنڈت نہرو کا یہ بیان صحیح ہے کہ انسان سائنس کی ترقی کے ساتھ بدلتا رہتا ہے، "تو ہمیں امید کرنی چاہیے کہ چاند کو فتح کرنے والا انسان اپنی زندگی، اپنی صحت، اپنی تہذیب اور اپنی معاشرت کی تمام خامیوں کو بھی دور کرنے میں کوئی کسر اُٹھا نہیں رکھے گا۔ ہمیں انسان کی قوتِ فکر پر اعتماد ہے اور یہ یقین کرتے ہوئے ہمیں مسرت ہوتی ہے کہ آج خلاء میں گردش کرنے والا مصنوعی چاند اصل چاند تک پہنچنے کے لیے ایک مضبوط زینہ کا کام دے گا۔ بس اگر کسی چیز کا ڈر ہے تو اس "شک" کا جو انسان کے اندر چھپی ہوئی ہے اور اُسے کسی بھی وقت پسپائی یا ایک خطرناک پیش قدمی کے لیے مجبور کر سکتی ہے۔

بہرحال مبارک ہو نئے دَور کی آمد اُن لوگوں کو جن کی لگاتار محنت، الٰہ جدوجہد سے پچھلے لوگوں کے خواب اُن کے بعد شرمندۂ تعبیر ہو رہے ہیں۔

دوائی نمک سے ملیریا کا علاج

ممکن ہو کہ اب دنیا کو ہمیشہ کیلیے ملیریا سے نجات مل جائے اور وہ بھی نہایت ہی آسان طریقے سے کھانے کے معمولی نمک میں دو دوائیں ملا دی جاتی ہیں اور کھانے والے اس امر کا اندازہ نہیں کر سکتے کہ ہم دوا ملا ہوا نمک کھا رہے ہیں یا خالص نمک۔ یہ دوائی نمک امریکا کے محکمۂ حفظانِ صحت نے تیار کیا ہو اور وسیع پیمانے پر اس کی افادیت کے تجربے کیے جا چکے ہیں اور اب اس کے مفید الاثر ہونے میں کوئی شبہ نہیں ہو۔

جو نمک ہم روزمرہ استعمال کرتے ہیں اس میں "دارا پرم" اور "کلوروکوئین" دو دوائیں شامل کی گئی ہیں۔ وسیع تجربات نے یہ بات پورے طور پر ثابت کر دی ہے کہ یہ دونوں دوائیں ملیریا کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے میں سو فی صدی کامیاب ہوئیں اور ان کے مسلسل استعمال سے دوبارہ ملیریا کا حملہ نہیں ہوا۔

حال ہی میں اطلاع ملی ہے کہ جمعیتہ الاقوام کا عالمی صحت کا ادارہ اس دوائی نمک کے تجربات دنیا کے ان تمام علاقوں میں کریگا جہاں ملیریا بہت پھیلتا ہے۔

امریکا کے محکمۂ حفظانِ صحت نے تجربات اس طرح کیے کہ کچھ رضاکاروں نے اپنے جسم پر ایسے مچھروں سے کٹوا لیا جو ملیریا کے جراثیم لیے ہوئے تھے۔ یہ لوگ اس وقت تک ملیریا میں مبتلا نہیں ہوئے جب تک وہ یہ دوائی نمک کھاتے رہے بلکہ اس نمک کا استعمال بند کرنے کے بعد بھی وہ کافی عرصے تک ملیریا سے محفوظ رہے۔

ملیریا پر قابو پانے کے لیے نمک کی مقدار اتنی ہی کافی ہو جتنی روز کھانے میں ڈالنے کے لیے درکار ہوتی ہے۔

جن علاقوں میں ملیریا پھیلا ہوا ہوتا ہو، وہاں صرف یہ کرنا پڑتا ہو کہ روزمرہ استعمال میں آنیوالے معمولی نمک کی جگہ دوائی نمک استعمال کرایا جاتا ہو۔ تجزیہ کرنے والوں کا بیان ہو کہ اس طرح دوائی نمک روزمرہ استعمال کرنے سے مستقل طور پر ملیریا سے محفوظ کیا جا سکتا ہو، چاہے پہلے کتنی ہی مرتبہ ملیریا کے حملے کیوں نہ ہوئے ہوں۔

عالمی صحت کے ادارے نے اپنی سالانہ رپورٹ میں کہا ہو کہ اس وقت ادارے کی توجہ ساری دنیا سے ملیریا کو نیست و نابود کرنے کی طرف سب سے زیادہ ہے۔

اب سے پہلے عالمی صحت کے ادارے نے ملیریا پر قابو پانے کے لیے بڑے وسیع پیمانے پر جدوجہد کی تھی اور ملیریا پھیلانے والے مچھروں کو مارنے کے لیے ڈی۔ ڈی۔ ٹی خاص طور پر استعمال کی گئی تھی لیکن بہت سے علاقے ایسے ہیں، جہاں مچھروں پر ڈی۔ ڈی۔ ٹی یا دوسری کرم کش دواؤں کا کوئی اثر نہیں ہوتا اور بعض علاقوں میں ایسا بھی ہوا ہو کہ پہلے ڈی۔ ڈی۔ ٹی نے مچھروں کی کچھ تعداد کو ختم کر دیا لیکن کچھ عرصے بعد وہاں کے مچھروں پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوا۔ بعض علاقوں میں یہ بھی مشاہدہ ہوا ہو کہ ڈی۔ ڈی۔ ٹی یا دوسری کرم کش دواؤں سے مچھر کچھ مدہوش سے ہو جاتے ہیں مگر ایک منٹ کے بعد ہی وہ بالکل ٹھیک ہو جاتے ہیں، اسی لیے اب عالمی صحت کے ادارے نے فیصلہ کیا ہو کہ ڈی۔ ڈی۔ ٹی کے علاوہ اور دوسری کرم کش دوائیں استعمال کی جائیں، انھیں میں یہ دوائی نمک بھی ہو۔

دوائی نمک کے متعلق امریکا کے حفظانِ صحت کے تجربات سے جو اس نے بہت وسیع پیمانے پر کیے ہیں، یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی ہو کہ اس نمک کا استعمال ملیریا کو پاس نہیں پھٹکنے دیگا اسی لیے عالمی صحت کے ادارے نے دنیا کے ملیریا زدہ علاقوں کے لیے جو منصوبہ بنایا ہے اس میں دوائی نمک کو سب سے زیادہ اہمیت دی گئی ہے۔

قرص اجامیہ

موسمی بخار (ملیریا) تحقیقاتِ قدیم کی رو سے اخلاط اربعہ ہی میں کسی خلط کے تعفن سے پیدا ہوا کرتا ہو۔ لیکن تحقیقاتِ جدید نے اسکا سبب اس جرثومہ (انافیلس) کو قرار دیا ہو جو مچھر کے کاٹنے سے ان کے جسم میں داخل ہوکر خون میں مل جاتا ہے۔ قرص اجامیہ میں جدید و قدیم تحقیقات کو سامنے رکھکر ایسے اجزا شامل کیے گئے ہیں جو ان دونوں صورتوں میں مفید ہیں۔

دل کو اپنی آنکھوں سے دیکھ کر آپریشن کرنا ممکن ہوگیا مگر ہپوتھرمیا کی
تکنیک سے کام لینے کے سلسلہ میں اچھی خاصی مشکلات کا سامنا کرنا
پڑا۔ پہلی دقت یہ پیش آئی کہ طبعی حرارت کم کرنے سے دل زودحس ہوگیا
اور اس کی دھڑکن بے ترتیب اور بے قاعدہ ہوگئی۔ پھر یہ ہوا کہ جب
حرارت ۷۰ ڈگری یا اس سے نیچے ہوگئی تو دل کی حرکت یا تو قطعاً بند
ہوگئی یا کچھ ایسی کمزور اور غیر منظم ہوگئی کہ پمپ کرنے کی خدمت انجام
نہ دے سکا۔ ہپوتھرمیا کے اثر میں دل کی حرکت کا رک جانا یا بہت
کمزور پڑجانا سرسری نظر میں کچھ زیادہ اہم اور سنگین نہیں معلوم ہوتا
لیکن بدقسمتی سے معلوم ہوا کہ سردی کھائے ہوئے دل کی جب یہ حالت
ہوجاتی ہے تو پھر اس کو اپنی اصلی حالت پر لانا بہت مشکل ہوجاتا ہے
اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ کوئی ماہر عمل تخدیر طبعی حرارت کو ۸۶ ڈگری سے
زیادہ نیچے نہیں گراتا اور سرجن کو اپنا کام انجام دینے کے لیے صرف دس
منٹ ملتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ یقینی کامیابی کے لیے ضرورت اس سے
زیادہ ملنے کی تھی۔

عملی نقطۂ نظر سے یہ بات بہت اہم ہے کہ روزمرہ کی زندگی میں
جب کسی کو شدید سردی محسوس ہوتی ہے تو وہ کانپنے لگتا ہے، یہ کپکپاہٹ
طبعی حرارت کو زیادہ گرنے نہیں دیتی۔ پٹھوں کی یہ تیز اور زوردار حرکت
جسم میں گرمی پیدا کردیتی ہے اور جسم کی حرارت کم نہیں ہونے پاتی۔

روزمرہ کی زندگی میں اگر کوئی شخص بہت زیادہ سردی کھا گیا
اور تادیر سردی کا اثر اس پر رہا ہے تو وہ عموماً جسم کی حرارت کم ہونے
سے پہلے ہی دل کی حرکت بند ہوجانے کی وجہ سے مرجاتا ہے۔ ہپوتھرمیا
کی کامیابی کا راز یہی ہے کہ وہ تخدیری عمل کی مدد سے کپکپاہٹ نہیں پیدا
ہونے دیتا۔ تخدیری عمل کے اثر میں حرارت کو منضبط کرنے کا نظام دماغ
اپنا فرض انجام نہیں دیتا، اس لیے کپکپاہٹ پیدا نہیں ہوتی اور
جسم کی حرارت آہستہ آہستہ کم ہوتی ہے، یہاں تک کہ وہ اردگرد کی حرارت
کے برابر آجاتی ہے۔

عام طور پر آپریشن کے گرم کمرے میں جسم کی حرارت بہت خفیف
گرتی ہے، لیکن برف سے سرد کیے ہوئے پانی میں مریض کے جسم کو رکھ کر
اس عمل کو تیز تر کیا جاسکتا ہے۔ جب حرارت کافی کم ہوجاتی ہے تو اس سرد
پانی سے ہٹا دیا جاتا ہے اور اس کی جگہ گرم پانی میں جسم کو رکھا جاتا ہے، اس
سے جسم کی حرارت پھر عود کرنے لگتی ہے۔

اس طرح جلد کی حرارت کو تبدیل کرکے ماہر عمل تخدیر
مریض کے جسم کی حرارت کو منضبط کرلیتا ہے۔ جیسے ہی ہوش آتا ہے
اور تخدیر کا اثر دور ہوتا ہے تو دماغ میں حرارت کو منضبط کرنے کا نظام
اپنے فرائض انجام دینے لگتا ہے اور جسم کی حرارت اپنی اصلی
حالت پر آجاتی ہے۔

کچھ دواؤں کے متعلق بھی یہ دعوے کیے گئے تھے کہ وہ جسم
کی طبعی حرارت کو کم کردیتی ہیں لیکن تحقیق سے معلوم ہوا کہ یہ دعوے
صحیح نہیں تھے۔ دوائیں بے شک ہپوتھرمیا پیدا کرنے میں مدد کرتی
ہیں کیونکہ وہ خون کو جلد کی رگوں میں متحرک کرتی ہیں اور جلد کو
سردی پہنچائی جاتی ہے تو خون سے گرمی جلد خارج ہوجاتی ہے۔ یہ رگیں
کشادہ کرنے والی دوائیں کہلاتی ہیں اور ہپوتھرمیا پیدا کرنے میں
وہ سب سے بڑھ کر یہ مدد بھی دیتی ہیں کہ جلد کی رگوں کو پھیلا دیتی ہیں۔

اب رہا سوال یہ کہ چوہوں کو تو اس حد تک سرد کردیا جاتا ہے
کہ وہ منجمد ہوجاتے ہیں، لیکن انسانوں کو اس حد تک سرد کیوں نہیں
کرتے۔ حقیقت میں تجربات کرنے والے چاہتے ضرور ہیں کہ وہ انسانوں
کو بھی اس حد تک سرد کرسکیں کہ وہ منجمد ہوجائیں، مگر ایسا کر نہیں
کرسکتے۔ چوہوں کے سرد ہوکر انسانوں سے زیادہ بہتر حالت میں رہنے کا
سبب یہ معلوم ہوتا ہے کہ چوہے کا تعلق جانوروں کے اس خاندان
سے ہے جو سردی کا موسم بے حس و حرکت رہ کر گزار دیتے ہیں۔

ان جانوروں کے دل کی حرکت سخت سے سخت سردی میں بھی
معمول پر قائم رہتی ہے لیکن شدید سردی کے اثر سے انسان کے دل
کی حرکت میں انتشار پیدا ہوجاتا ہے۔

ہپوتھرمیا کی تکنیک پر عمل کرکے آپریشن کرنے کے بعد جسم
کو گرم کرنے کا کام بہت احتیاط سے کرتے ہیں کسی نہ کسی صورت میں
جسم کے اندر گرمی پہنچائی جاتی ہے۔ بچوں کا جسم تو انھیں گرم پانی کے
ٹب میں لٹا کر بہت آسانی سے گرم ہوجاتا ہے۔ عام خیال یہ ہے کہ گرمی
تیزی سے پہنچانی چاہیے، آہستہ آہستہ نہیں۔ ہوتا یہ ہے کہ تھوڑی دیر
تک مریض کے جسم کو گرمی پہنچانے کے بعد وہ خود گرم ہونے لگتا ہے
اور قدرتی طور پر اس کے جسم میں گرمی پیدا ہوجاتی ہے، خصوصاً اس
وقت جب تخدیر کا اثر دور ہوجاتا ہے۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

(ڈاکٹر عبدالحمید مرتجی۔ قاہرہ)

۱۹۴۸ء کے کسی دن کا ذکر ہے جب کہ فلسطین میں جنگ کی آگ لگی ہوئی تھی، مجھے ایک سپاہی کے علاج کے لیے حلمیہ ہسپتال بلایا گیا جس نے بہادری کے ساتھ جنگ کی تھی مگر کسی صدمہ کی وجہ سے اسے آنکھوں سے ہاتھ دھونا پڑا۔ سپاہی میں ایمان کی قوت و عزیمت نہایت پختہ تھی۔ بینائی کے فقدان نے اسے حزن و ملال کی کھائی میں نہیں گرا دیا تھا۔ ہاں ایک قومی خدمت سے مجبوراً الگ ہو جانے کا رنج اسے ضرور تھا۔ وہ ارادۂ الٰہی کی مصلحت میں کبھی اندیشہ اور شک نہیں کرتا تھا بلکہ اپنے آپ کو تقدیر کے سپرد کر چکا تھا۔ ساتھ ہی اعلیٰ درجہ کے ارادہ اور ایمان کا تحفظ اس نے اپنے اندر کر دیا تھا۔ اس کا علاج کرنے والے ڈاکٹر اور لیڈی ڈاکٹر اس کے ساتھ اس کے اس لازم واثق کی وجہ سے محبت کرتے تھے اور اس کا دل بہلانے کے لیے کتابیں اور اخبارات پڑھ پڑھ کر سناتے تھے۔

باوجودیکہ میرے برادران طب نے اس کی بینائی واپس لانے کی انتہائی کوشش کی مگر اس کی بینائی واپس نہ آ سکی۔ اس کے مرکز بصری پر نقطہ دیدہ پیدا ہو چکا تھا۔ ہماری کوششیں اس کے بارے میں ناکام رہیں۔ اس لیے ہم نے بھی مایوس ہو کر صرف اسی پر اکتفا کی کہ خدایا تو ہی اس کی زندگی کو نور ایمان سے منور کر دے۔

اس حادثے پر کوئی چھ مہینے گزر گئے۔ میں راستہ سے گزر رہا تھا کہ اچانک ایک شخص نے میرا راستہ روکا اور مجھے نہایت ادب سے سلام کیا۔ میں نے اسے غور سے دیکھا۔ میری حیرت کی کوئی انتہا نہ تھی۔ یہ وہی سپاہی ہے جس کی بینائی لوٹ آنے سے ہماری امیدیں ختم ہو گئی تھیں۔ اس کی آنکھیں پوری طور پر نور بصارت سے جلوہ گر تھیں۔ میں نے اس سے پوچھا تو اس نے جواب دیا، کچھ بھی نہیں سوائے اتفاقی واقعہ کے جسے غیبی یا آسمانی تائید ہی سمجھنا چاہیے جس نے معجزہ دکھایا۔ ہوا یہ کہ آپ لوگوں کی ناکامی کے بعد میں اپنے گھر واپس آیا اور اپنے بال بچوں کے ساتھ رہنے لگا۔ میرا گھر ایک گاؤں میں تھا۔ گھر سے باہر کھیت اور میدان تھے۔ اکثر میرے گھر والوں میں سے کوئی مجھے بطور ہوا خوری کھلے مقامات پر لے جایا کرتا۔ ایک دن ایسا ہوا کہ میرا ساتھی مجھ سے چھوٹ گیا۔ اب مجھے مجبوراً تنہا ہی چلنا پڑا۔ اپنی لکڑی ہاتھ میں لیے ہوئے میں اندازے سے مکان کی سمت میں چلنے لگا۔ چلتے چلتے اچانک میری ٹکر ایک درخت سے ہو گئی۔ میری پیشانی سے لہو بہنے لگا اور میں بے ہوش ہو کر گر پڑا۔ اب میرے گھر کے کچھ لوگ بھی جو میری تلاش میں نکلے تھے آ گئے اور مجھے اٹھا کر شفا خانہ پہنچایا، جہاں مجھے کچھ دن رہنا پڑا۔ چند روز کے علاج سے میں ٹھیک ہو گیا۔ نہ صرف یہ کہ میرا زخم درست ہو گیا بلکہ اس کے ساتھ میری بینائی بھی حیرت انگیز اور اچانک طور پر عود کر آئی۔ وہ بینائی جس کو دنیا بھر کی دوائیں انجکشن اور آپریشن واپس لانے میں ناکام رہے، تقدیر الٰہی کی مسیحائی نے جو کارگزاری دکھائی وہ سب پر غالب اور حیرت انگیز رہی۔

اس سرگزشت کو سن کر مجھے بڑا اچنبھا اور قدرت کی کرشمہ سازیوں کا اعتراف کرتے ہوئے میرا دل سجدے میں چلا گیا۔

منڈوزا

کیلشیم اور وٹامن "ڈی" کی ٹکیاں

کیلشیم — ایک تعمیری عنصر: ہڈیوں، کُرکریوں اور دانتوں میں کیلشیم ہوتا ہے۔ ان کی سختی کا انحصار ان میں کیلشیم کی مقدار پر ہوتا ہے۔ کیلشیم کی کمی سے یہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ ناقص ہضم، یا غذا میں کیلشیم کی کمی کے باعث نظامِ صحت میں ابتری پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ خلیاتی مرکزوں میں پایا جاتا ہے اور خلیاتی تحریک کا کیلشیم سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ یہ جسم کے اجزائے ترکیبی اور خون کے بے رنگ سیال میں بھی ہوتا ہے اور استحالی عمل پر قابو رکھتا ہے۔ نظامِ جسمانی کو درست رکھنے، قوت کو قائم رکھنے اور جملہ اعضا کو اپنے متعلقہ فرائض کی انجام دہی کے لیے مستعد رکھنے میں کیلشیم کی صحیح مقدار ہونا لازمی ہے۔

کیلشیم کی قلت کی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض: کیلشیم کی قلت سوکھے کا سبب ہوتی ہے۔ کیلشیم کے انہضام کا نقص ہاضمہ کی خرابی، دانتوں کی خرابی، صحت کی عام خرابی اور کمزوری کا سبب بن جاتا ہے۔ قلب اور اعصاب کے فعل میں گڑبڑ ہو جاتی ہے جس سے اختلاج اور اعصابی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ جسم کا دفاعی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور ہر بیماری میں مبتلا ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

کیلشیم کے انہضام کے لیے وٹامن "ڈی" کی اہمیت: کسی شخص کی غذا میں کیلشیم کی کمی نہ ہونے کے باوجود، اگر اس میں وٹامن "ڈی" موجود نہ ہو تو بھی کیلشیم کی کمی والے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ وٹامن "ڈی" کی مدد سے جسم اپنے اندر کیلشیم جذب کر سکتا ہے۔ اگر یہ وٹامن موجود نہ ہو تو کیلشیم کا فضلہ کے ساتھ اخراج ہو جاتا ہے اور جسم اس سے کوئی فائدہ حاصل نہیں کر سکتا، اس لیے یہ ضروری ہے کہ جسم کی کیلشیم کی ضروریات پوری کرنے کے ساتھ ساتھ منڈوزا جیسی کوئی چیز وٹامن "ڈی" بھی مہیا کرے۔

منڈوزا کیا ہے؟ منڈوزا کیلشیم اور وٹامن "ڈی" کے مرکب کی ٹکیاں ہیں، جنھیں "ہمدرد" نے تیار کیا ہے اور کیلشیم کی زود ہضم ترین شکل ہے، جس کی صحت اور بیماری دونوں میں جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔

منڈوزا کی ضرورت کب ہوتی ہے؟ حاملہ عورتوں، دودھ پلانے والی ماؤں اور اُن کے بچوں اور دوسرے بڑھوتری والے بچوں کو کثیر مقدار میں کیلشیم ملنا چاہیے، کیونکہ ان نسیجوں کی بڑھوتری کے لیے اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ جن عورتوں کو ایام کی تکالیف ہوتی ہیں، اُن کے لیے بھی اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ لمبی بیماری کو بھی جو لمبی اور کمزور کر دینے والی بیماری سے اُٹھے ہوں، بیماری کے دوران واقع شدہ کیلشیم کی کمی کو پورا کرنے کے لیے یہ ٹکیاں استعمال کرانی چاہییں۔ اس کا استعمال نزلہ زکام، دق، خناق، معدہ اور آنتوں کے امراض، وبائی امراض کے زمانہ میں، جسم کے دماغی نظام کو تقویت پہنچانے کے لیے، اور شراب کی عادت کی وجہ سے جسم میں کیلشیم کی کمی ہو جانے پر اور دوسری ایسی تکالیف میں، جن کی وجہ سے کیلشیم کی مقدار جسم میں کم ہو گئی ہو، نہایت مفید ہے۔

منڈوزا کس طرح استعمال کیا جائے؟ منڈوزا خوش ذائقہ چیز ہے۔ اس کی ٹکیاں نرم ہوتی ہیں جن کو چوسا بھی جا سکتا ہے اور ہلکے ہلکے چبا کر کھایا بھی جا سکتا ہے۔ اسے دودھ یا پانی میں ملا کر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ منڈوزا کے استعمال کے موزوں طریقے ہیں۔ منڈوزا کی ٹکیوں کو خصوصیت سے نرم بنایا گیا ہے، لیکن اس کو بغیر چبائے نگلنا ٹھیک نہیں ہے۔ منڈوزا کے استعمال کے دوران یہ احتیاط ضروری ہے کہ زیادہ مرغن اور مقوی غذا کے بعد اسے نہیں کھایا جائے، کیونکہ ایسی غذا کے اس کا غالب اثر زائل ہو جاتا ہے۔

منڈوزا کو کب استعمال کیا جائے؟ منڈوزا کے استعمال کے لیے مناسب اوقات تو ناشتہ، دوپہر اور شب کھانے کے بعد ہی ہوتے ہیں، لیکن دن میں کسی وقت بھی کھایا جا سکتا ہے یا وقت کے لیے طبیب مشورہ دے۔

منڈوزا کی خوراک کتنی ہے؟ روزانہ کم از کم چھ اور زیادہ سے زیادہ دس ٹکیاں کھائی جا سکتی ہیں۔ ایک وقت میں تین سے زیادہ ٹکیاں نہیں کھانی چاہییں۔ ایک سال سے کم عمر بچوں کو ایک ایک ٹکیہ دن میں دو بار اور ایک سال سے زائد عمر کے بچوں کو ایک ایک ٹکیہ دن میں تین بار دینی چاہیے۔

پیش کش۔ ساٹھ ٹکیوں والی شیشی میں سربند پیش کیا جاتا ہے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ہند میں دوائی پودوں پر تحقیقی کام

ڈاکٹر آر۔ این۔ چودھری
ڈائرکٹر، اسکول آف ٹراپیکل میڈیسن، کلکتہ

ہندستان میں دوائی خواص رکھنے والے پودے بالخصوص ہمالیہ کے پہاڑوں میں بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔ قدیم زمانے میں جڑی بوٹیوں کے ذریعہ علاج معالجہ ایک مستند طریقۂ علاج تھا، لیکن رفتہ رفتہ اس طریقۂ علاج کی شہرت کم ہوتی چلی گئی اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ بہت سے مجرب علاج بھی ناپید ہو گئے ہیں۔

اس صدی کے ابتدائی حصہ میں ہندستان کی نباتاتی دواؤں کی قدر و قیمت معلوم کرنے کی اور جن دواؤں کی قیمت معلوم ہو چکی انھیں کام میں لانے کی کوششیں کی گئی ہیں چنانچہ کلکتہ اسکول آف ٹراپیکل میڈیسن کے شروع ہی سے کرنل رام ناتھ چوپڑا نے اس میدان میں سائنس کے جدید طریقوں پر کام شروع کر دیا تھا۔ انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ نے، جو اس وقت انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن کہلاتی تھی ۱۹۲۴ء میں اس موضوع پر مطالعہ کا آغاز کیا تھا اور اس کے لیے مالی امداد بھی منظور کی تھی۔ ہندستانی پودوں کی مختلف قسموں کے دوائی اجزا دریافت کرنے کا کام اس میں آجکل بھی انجام دیا جا رہا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے اداروں مثلاً ہیفکن انسٹی ٹیوٹ بمبئی، سنٹرل ڈرگ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ، لکھنؤ ڈرگ ریسرچ لیباریٹری، کشمیر اور یونیورسٹیوں کی بہت سی لیباریٹریوں میں بھی تحقیقات کا کافی کام کیا گیا ہے۔ اس میدان میں تحقیقات کی نگرانی اور سرپرستی انڈین کونسل آف ایگریکلچر ریسرچ اور صنعتی و سائنسی تحقیقات کی کونسل کرتی ہے۔ پودوں سے تیار شدہ دواؤں کو کئی مرحلوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ بالآخر مریضوں پر ان کا تجربہ کرنے کے بعد مستند دواؤں کی صنعت کاری کا مسئلہ پیش آتا ہے۔

انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ نے حال ہی میں ایک کتاب شائع کی ہے۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ ملک میں تقریباً ۱۱ ہزار اقسام کے پودے ملتے ہیں جن میں سے دو ہزار سے زیادہ پودوں میں دوائی اجزا موجود ہوتے ہیں۔ یہ بھی معلوم ہے کہ برٹش فارماکوپیا میں جن نباتاتی دواؤں کے نام درج ہیں، ان میں سے ۷۵ فی صدی ہندستان میں ملتی ہیں۔ یہ بات بھی ظاہر ہے کہ ان دو ہزار پودوں میں سب کے سب پودے کوئی ممتاز معالجاتی قدر و قیمت نہیں رکھتے بعض پودوں میں دوسرے اجزا ملا کر دوائیں تیار کی جاتی ہیں اور ہو سکتا ہے کہ پودوں کے بجائے دوائی اثرات ان دوسرے اجزا سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ کسی خاص پودے میں وہ مادے موجود نہیں ہوتے جو اس کی طرف منسوب کیے جاتے ہیں۔ البتہ اس میں کوئی دوسرا مفید جز ضرور ہوتا ہے۔ اس کے برعکس بیشمار نباتی ادویہ، جو مفید ثابت ہوئی ہیں ان کو فارماکوپیا آف انڈیا میں شامل کر لیا گیا ہے۔ یہ فارماکوپیا بھارتی حکومت نے پہلی مرتبہ ۱۹۵۵ء میں شائع کی ہے۔

خودرو دوائی پودوں کی باقاعدہ طریقے پر کاشت اور جو پودے ہندستان میں نہیں پائے جاتے، ان کی کاشت پر حال ہی میں کافی توجہ دی گئی ہے۔ اس سلسلہ میں حکومت مغربی بنگال کی میڈیسنل پلانٹس کمیٹی کی کامیاب مہم قابل ستائش ہے۔ چنانچہ ضلع دارجلنگ میں رونگو کے مقام پر پودوں کی کاشت کی جا رہی ہے اور کیمیاوی کام اسکول آف ٹراپیکل میڈیسن کے کیمسٹری ڈیپارٹمنٹ میں ہو رہا ہے۔ بہت جدوجہد کے بعد غیر ملکی پودوں کی کاشت میں بھی کامیابی حاصل کر لی گئی ہے۔ ان پودوں میں "ایپکاک" خاص طور پر قابل ذکر ہے۔ افریقہ کے ایک پودے کی کاشت کے نتیجے بھی حوصلہ افزا ثابت ہوئے ہیں۔ اس پودے کو کافور تلسی کہا جاتا ہے کیونکہ اس پودے میں کافور کے اجزا کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

تحقیقاتی کام کرنے والے پودوں کی قوتیں معلوم کرنے کے علاوہ ملک میں پیدا ہونیوالے دوسرے پودوں کی دوائی قدر و قیمت کے متعلق بھی تحقیق کر رہے ہیں، مثلاً کاجو پھل کے چھلکے کا تیل آنتوں کے کیڑوں کے علاج کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔

مستند نباتاتی دواؤں کو مقبول عام بنانا بھی بہت اہم ہے مثلاً ایک پودا راؤلفیا سرپنٹینا عرصہ دراز سے دیسی طریقہ علاج

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

(محمد یونس قریشی لاہور)

تقریباً چھے ماہ ہوئے میرے دائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے ٹھیک بیچ میں ایک ابھار سا ظاہر ہوا۔ پہلے تو میں نے اسے کچھ اہمیت نہ دی لیکن رفتہ رفتہ یہ بڑھ کر ایک عجیب قسم کی رسولی کی شکل اختیار کر گیا جو پتھر کی طرح سخت تھی اور دبانے سے سخت درد محسوس ہوتا تھا۔ اس کا حجم مرغی کے آدھے انڈے کے برابر تھا۔ دائیں ہاتھ میں قلم پکڑنا یا اور کوئی کام کرنا میرے لیے ممکن نہ رہا۔ مقامی طور پر کئی جراثیم کش مرہم اور ضماد وغیرہ استعمال کیے گئے لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا۔ ڈاکٹروں نے آپریشن کے ذریعے اسے کٹوانے کا مشورہ دیا۔ ان کی ہدایت کے مطابق میں نے عمل جراحی کے ذریعے اس رسولی کو کٹوا دیا۔ چند دنوں کے بعد زخم ٹھیک ہو گیا۔ لیکن میری حیرت اور گھبراہٹ کی کوئی انتہا نہ رہی جب کچھ عرصہ بعد میں نے اس رسولی کو پھر ظاہر ہوتے دیکھا۔ دیکھتے دیکھتے اس کا حجم پھر پہلی رسولی کے برابر ہو گیا۔ مجھے دوبارہ آپریشن کے ذریعے اسے کٹوانا پڑا۔ شومئی قسمت کہ چند دنوں کے بعد یہ تیسری دفعہ پھر ظاہر ہو گئی۔ ڈاکٹر کوئی تسلی بخش وجہ بتانے سے قاصر تھے۔ اب تو مجھے اپنے ہاتھ کے لالے پڑ گئے۔

اتفاق سے انھی دنوں میرے آبائی گاؤں (واقع ضلع سیالکوٹ) سے ایک دیہاتی مجھ سے ملنے کو لاہور آیا۔ اس نے میرے ہاتھ کی حالت دیکھی اور ساری کیفیت سنی تو کہنے لگا "بابو جی، آپ نے آپریشن کرا کے ناحق تکلیف اٹھائی ہے۔ آپ میرے ساتھ چند دن کے لیے گاؤں چلیے میں آپ کا علاج کروں گا۔ خدا نے چاہا تو یہ رسولی ہمیشہ کے لیے نیست و نابود ہو جائے گی" اندھا کیا چاہے دو آنکھیں، میں فوراً اس دیہاتی بھائی کے ساتھ گاؤں چلا گیا۔ وہ کہیں سے ایک چھوٹی سی شیشی میں ایک سیال دوا لے آیا اور روئی کی پھریری سے اسے دن میں دو تین مرتبہ رسولی پر لگانا شروع کیا۔ پہلے دن رسولی کا رنگ سیاہ ہو گیا تیسرے دن اس کا حجم کم ہونا شروع ہو گیا۔ دسویں دن رسولی کا نام و نشان تک نہیں رہا۔ پھر یہ تکلیف آج تک نہیں ہوئی۔ صحت یاب ہونے پر میں نے اپنے دیہاتی بھائی سے اس دوا کا نام پوچھا، وہ ہنس پڑا اور کہنے لگا "بابو جی، سنار (زرگر) جس تیزاب سے زیور صاف کرتے ہیں، یہ وہی تیزاب تھا جس نے آپ کی رسولی کو نیست و نابود کر دیا۔ ہم اس قسم کی رسولیوں کا علاج اسی تیزاب سے کرتے ہیں۔ اتنی احتیاط لازم ہے کہ تکلیف کی جگہ کے علاوہ تندرست جگہ تیزاب نہ لگے اور اس کا استعمال رسولی پر بھی نہایت خفیف مقدار میں روئی کی پھریری کے ساتھ کیا جائے۔"

میں اس عجیب دوا اور علاج کی حیرت انگیز شفا بخشی پر آج تک حیران ہوں۔

....

"النّاصری"

یہ قدیم و نادر کتاب امراض الخیل اور اس کے گوناگوں بحثوں پر مختلف حیثیتوں سے بہترین جامع کتاب ہے۔

اصل میں اس کتاب کا نام "کتاب الصناعتین": "البیطرۃ والزرطقۃ" یا "کاشف الویل فی معرفۃ امراض الخیل" ہے لیکن چونکہ اس کتاب کا مصنف "ابن المنذر ابوبکر" المتوفی ۷۴۱ھ مطابق ۱۳۴۰ء (جو گھوڑوں کے امراض کا بہت بڑا ماہر اور معالج تھا) مشہور السلطان الناصر بن قلاوون کے دربار میں گھوڑوں کی دیکھ بھال اور علاج پر مقرر تھا اسی وجہ سے اس بادشاہ کے نام کے انتساب سے اس کتاب کا نام بھی عام طور پر "الناصری" مشہور ہوا۔

یہ کتاب گھوڑے کے امراض اور اس کی مختلف موضوعات پر سب سے پہلی جامع کتاب ہے جس میں اس کے متعلق بکثرت مختلف معلومات جمع کی گئی ہیں۔ درحقیقت اس موضوع پر عہدِ جدید کی تمام معلومات کا ابتدائی نقطۂ فکر اور بنیادی ماخذ یہی کتاب ہے۔ پیرون نے اس کتاب کا فرانسیسی ترجمہ کئی جلدوں میں کیا تھا اور اس پر ایک بہت ہی اچھا دیباچہ بھی لکھا تھا۔

۱۸۵۲ء میں اس کی پہلی جلد طبع اور شائع ہوئی تھی، اس میں گھوڑوں کی تربیت اور عربی نسل کے گھوڑوں کے متعلق بکثرت اہم معلومات درج ہیں اور خود "سلطان الناصر" جو گھوڑوں کی تربیت اور پرورش پر خاص توجہ مبذول رکھتا تھا، اس کا ذکر بھی ہے۔

اس جلد میں شعرا کے اشعار کا بکثرت انتخاب بھی درج ہے جنھوں نے گھوڑے کے موضوع پر اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ پیرون کے ترجمہ کی دوسری جلد ۱۸۵۹ء میں شائع ہوئی تھی۔ یہ جلد گھوڑوں کے حالات پر مشتمل ہے۔ اس کے ترجمہ کی تیسری جلد ۱۸۶۰ء میں شائع ہوئی۔ اس میں علاوہ امراض فیل کا بیان ہے۔ اس فرانسیسی ترجمہ کی دو اخیر جلدیں بھی ابھی شائع بھی نہ ہونے پائی تھیں کہ بیچ درمیان میں مترجم کا انتقال ہوگیا۔

ماہر پروگشال نے اپنے ایک مضمون میں پیرون کے مقدمہ پر زبردست ریویو لکھا ہے اور اس میں اس نے تاریخ طبیعی اور علم البیطار کے متعلق نہایت ہی اہم اور ٹھوس معلومات درج کی ہیں۔

اگرچہ گھوڑے کے موضوع پر مشہور امام اللغۃ ابوعبیدہ معمر ابن المثنی المتوفی ۲۱۰ھ کی سب سے قدیم تالیف کتاب الخیل بھی ہے جس میں گھوڑوں کی اچھائیوں اور برائیوں کے متعلق بہت کچھ معلومات درج ہیں اور جان کے اسماء، اعضا اور ان کے رنگ اور خاص صفات پر نہایت ہی قدیم اور سب سے پرانی کتاب ہے۔ لیکن درحقیقت یہ کتاب عربی زبان کی ادبی و لغوی بحث سے متعلق ہے۔ لغوی بحث کی یہ قدیم اور نادر کتاب "کتاب الخیل" "دائرۃ المعارف العثمانیہ" حیدرآباد دکن سے خاص اہتمام سے ۱۹۶ صفحات پر مشتمل ۱۳۵۸ھ میں شائع بھی ہوگئی ہے۔

لیکن "النّاصری" "امراض الخیل" اور اس کے مختلف موضوعات و مباحث پر سب سے پہلی جامع اور بہترین تالیف ہے اور اسی وجہ سے تہذیبِ نو و ارتقاءِ جدید کی تمام معلومات کا بنیادی ماخذ یہی کتاب ہے۔

(محمد عبد المقیت
نیموی)

میں مستعمل ہو۔ دہلی و کلکتہ کے بعض
پرانے معالجوں نے اس دوا کو دماغ کی
خرابی کے مرض میں بہت مفید پایا تھا۔
چنانچہ ۳۰ سال کے دوران میں سکول آف
ٹراپیکل میڈیسن نے سائنس کے اصول کے
مطابق تحقیق سے یہ ثابت کر دیا ہو کہ اس
میں خون کے دباؤ کو کم کرنے والا مادہ موجود
ہو۔ چند سال سے غیر ملکوں میں بھی اس
پودے کی اجزا پر کافی توجہ دی گئی ہے۔

دوسرا دوائی پودا سنکونا ہو۔ یہ اصل
میں جنوبی امریکا کا ایک قدرتی پودا ہو جس کی
ہندوستان میں بھی کامیاب طریقہ سے کاشت
کی جا رہی ہو۔ مغربی بنگال میں "منگ پو"
اور اس کی ریاست میں "میڈواتم" کے
وسیع باغات قائم ہیں۔

یہ صورت حوصلہ افزا ہو کہ ہندوستانی
پودوں کے اجزا کی چھان بین کے لیے
حکومت بھاری مدد دے رہی ہے اور
ہندوستان میں مختلف جغرافیائی حلقے
موجود ہیں اس لیے یہاں دوائی پودوں
اور جڑی بوٹیوں کی بہت سی قسمیں
کاشت کی جا سکتی ہیں۔ ہماری بہت
سی کیمیاوی اور دوائی صنعتیں کثیر
مقدار میں دوائی پودوں کو کام میں لا رہی
ہیں لیکن غیر ملکی ماہرین کی جو ٹیم ۱۹۵۶ء
میں ہندوستان آئی تھی اس نے کہا تھا کہ
ہندوستان دوائی پودوں کی تعداد کو اس
حد تک بڑھا سکتا ہو کہ اس کی اپنی ضرورتیں
پوری ہو جائیں۔ اس صورت میں نہ صرف
روزگار بڑھ جائے گا بلکہ غیر ملکی زرِ مبادلہ
کی بھی بچت ہو جائے گی۔

خلاقیات اور طب

مونٹر جزل اسپتال میں ۱۹۵۵ء میں تاریخ طب پر کچھ لکچر دیے گئے
. انھیں میں سے ایک لکچر ڈاکٹر ال اڈلسٹین نے یونانی طبیبوں کا
ـورانہ اخلاق" پر دیا تھا۔ وہ لکچر اب کتابی صورت میں شائع ہوا ہے
ا میں مصنف نے قدیم زمانے کے طبیبوں کی اخلاقی صورت حال پیش
ہے اور اس نظریہ پر بحث کی ہے کہ طب خود طبیبوں پر ایک قسم کی اخلاقی
ری عائد کرتی ہے۔

پہلی نظر میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ انسان دوستی قدیم زمانے کے
ن میں مستقل بنیادوں پر قائم تھی، لیکن
ـنے یہ دکھانے کی کوشش کی ہے کہ ایسا نہیں
. قدیم بقراطی کتابوں میں چند قاعدے
ین کیے گئے تھے جن سے اگر طبیب انھیں
ا تو کچھ قدریں علاج کی قائم ہو جاتی ہیں،
س طرح کا ایک ذاتی عہد کرنا پڑتا تھا کہ مریض
طر رہیگا۔ اس زمانے میں پیشہ ور طبیب دور سے
ـتے تھے اور اسی قسم کے پیشہ ور طبیبوں کے ذ
ر رہتے تھے۔ وہ بغیر کسی لائسنس کے مطب
ـتے تھے اور ان کی ہنرمندی اور مہارت سے ان
تعلق رکھتا قائم کی جاتی تھی۔ طب میں
لاق کا پاس و لحاظ نہیں رکھا جاتا تھا۔

بہر حال چوتھی صدی قبل مسیح کے نصف
ـسے جب علم و ہنر اور صنعت و حرفت کی
یں بدلیں تو فلسفہ کے مختلف نظاموں کے
ابق طب کا اصول اخلاق بھی بدلا۔ مزید برآں
طب ترقی پا کر ایک باقاعدہ طب بن گیا
، نئے دور میں فن طب میں اخلاق ایک اہم
ع مطلب بن گیا اور اس پر بحثیں شروع
ئیں اور طبی اخلاق کے مسائل مختلف
ـفیانہ نقاط نظر سے زیر بحث آئے۔ مزید
ا ہپا کریٹی عہد در اصل میں ایک ادبی
منشور تھا) سب طبیب نہیں کرتے تھے۔ پرانے زمانے کی طرح جو طبیب
چاہے' اخلاقی پابندیاں خود اپنی مرضی سے ہی عائد کرتا ہے۔

جالینوس صرف یہ چاہتا تھا کہ طبیب کو فن طب کا ماہر ہونا چاہیے
لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ قدما طب کو انسان دوستی سے متحد نہیں
سمجھتے تھے۔ ایک طبیب کے اندر انسان دوستی کے جذبہ کا قدرتی طور پر
موجود ہونا اس سے سو برس پہلے اسکریبونیس لارگس کی تحریروں سے واضح
ہوتا ہے جس کا فلسفہ بقراطی تصانیف سے ماخوذ ہے۔ بہر حال وہ شاید اس مسئلہ
میں اس طرز خیال کا مخترع نہیں ہے جس سے رواقی فلسفہ کی یاد تازہ ہوتی ہے اور جس کو دوسری
صدی قبل مسیح میں پنیٹیس نے رائج کیا تھا اور جس کی تلقین سسرو کی مشہور کتاب الفرائض میں کی گئی ہے۔

طبی انسان دوستی ۲۰۰ء تک اس طرف نظر نہیں آتی۔ شاید اس لیے کہ رواقی فلسفہ کو
اس زمانے میں زوال ہو گیا تھا۔ بعد ازاں تو فلاطونیوں نے گیلن کو طب میں مستند تسلیم کر لیا اور اسی
کے ذریعہ علمائے طب میں فلسفیانہ اخلاق کا غلبہ رہا۔

اینٹی بایوٹکس کی تاریخ

کچھ خورد بینی جراثیم ایسے مادے پیدا کرتے ہیں جو دوسرے جراثیم کی بڑھوتری کے لیے مضر ہوتے ہیں۔ انہی مادوں کو اینٹی بایوٹکس کہتے ہیں۔ یہ پھپھوندیوں اور چند دوسرے جراثیم کی پیداوار ہوتے ہیں۔ خام شکل میں پھپھوندیوں کا دوائی استعمال نامعلوم زمانے سے چلا آرہا ہے۔ قدیم یونان، روم، چین، ہندوستان اور عرب ممالک کی طبی کتابوں میں بھی اس کا ذکر ملتا ہے۔ زخموں اور آبلوں کے علاج کے لیے زمانہ قدیم میں بھی خمیر کی گرم پلٹس اور پھپھوندی لگی ہوئی روٹی استعمال کی جاتی تھی۔ یہاں تک کہ ابھی حال میں بھی یہ قاعدہ تھا کہ جب کوئی جاگیردار شکار میں زخمی ہو جاتا تھا تو وہ ان چیزوں میں سے کوئی چیز اپنے زخم پر باندھ لیا کرتا تھا۔ اسی سلسلے میں لندن کے ایک محقق جان پارکنسن نے ۱۶۴۰ء میں ایک معلوماتی رپورٹ شائع کی تھی جس میں انھوں نے پانی کی کائی، قبرستان کی مٹی اور ایسی بہت سی دوسری چیزوں کا ذکر کیا تھا۔ ان کے خیال میں ایسی چیزوں کا مرکب بہت سے زخموں کے علاج میں مفید ہو سکتا ہے اور انھیں دوسرے جراثیم سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ بیشک ان چیزوں کو ہمارے زمانہ میں اینٹی بایوٹک نہیں کہا جاتا کیونکہ یہ ایک جدید اصطلاح ہے جسے ۱۹۴۱ء میں ڈاکٹر واکسمین نے استعمال کیا۔

جیساکہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے پھپھوندیاں اور کائیاں بہت عرصے سے طبی طور پر استعمال کی جاتی رہی ہیں لیکن ان کے استعمال کی سائنٹفک بنیاد تلاش کرنے میں سب سے اہم رول پاسچر نے ادا کیا اور وہ بنیاد یہ ہے، کہ کوئی بیماری پیدا کرنے والا جرثومہ اپنی بقا کے لیے دوسرے کو ہلاک کر دینے کی کوشش کرتا ہے اور ان کے اس نظریہ کو ۱۸۷۷ء میں جوبرٹ کی تحقیقات سے تقویت پہنچی ان تحقیقات کی روشنی میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ جراثیمی دنیا میں بھی "جس کی لاٹھی اس کی بھینس" کا اصول کام کرتا ہے۔

پاسچر کو ۱۸۶۰ء میں ہی یہ معلوم ہو گیا تھا کہ قبرستان کی مٹی میں جڑ دار پھپھوندی کی طرح دو جراثیم ہوتے ہیں اور ستر سال بعد انہی دو جراثیم کو علیحدہ کرکے فلیمنگ نے پنسلین نام کی معرکۃ الآرا دوا دریافت کی۔ پاسچر اپنی ایک تصنیف میں کتنی اہم پیش گوئی کرتا ہے: "مجھے یقین ہے کہ ایک وہ دن بھی آنے والا ہے جب پھپھوندیاں صنعتی مصنوعات میں استعمال کی جانے لگیں گی"۔

اس کے بعد ٹنڈال ایک انگریز سائنسدان کا زمانہ آیا جس نے خلا کی سیال سے بھری ہوئی شیشے کی تین نلکیوں کا حوالہ دیتے ہوئے یہ انکشاف کیا کہ ان میں سے دو تو جراثیم سے پُر تھیں اور تیسری میں جراثیم کی تعداد نسبتاً کم تھی اس سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ جراثیمی دنیا میں بھی بقائے زندگی کے لیے جنگ ہوتی رہتی ہے اور ایک جرثومہ دوسرے جرثومہ کو ہلاک کر دیتا ہے، جیساکہ مذکورہ بالا تیسری نلکی میں ہوا۔

ٹنڈال کے یہ تجربات یقیناً فلیمنگ کے لیے مشعلِ راہ ثابت ہوئے جس نے پنسلین دریافت کرکے دنیا کو حیرت میں ڈال دیا لیکن ٹنڈال اور فلیمنگ کے درمیانی زمانے میں یعنی ۱۸۹۹ء میں ایمریچ اور لوئیو نے جو کچھ کیا اسے بھی بھلایا نہیں جا سکتا اگرچہ انھوں نے پھپھوندی کے جراثیم کش مادے تیار کیے، ان میں ابھی شفا پہنچانے کی صلاحیت پوری طرح پیدا نہیں ہوئی تھی۔ ۱۹۳۲ء میں بزاسٹ کو تجربے سے یہ معلوم ہوا کہ ٹائیفائڈ کے جراثیم اگر مٹی میں دبا دیے جائیں تو چند دنوں میں مر جاتے ہیں۔ اس سے انھوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ مٹی کے جراثیم ایسے مادے پیدا کر دیتے ہیں جو ٹائیفائڈ کے جراثیم کی ہلاکت کا باعث بن جاتے ہیں۔ غرضکہ پاسچر اور جوبرٹ نے جو بیج بویا تھا اس کی آبیاری ٹنڈال، ایمریچ اور لوئیو نے کی اور فلیمنگ نے اس کی بڑھوتری میں مزید مدد کی لیکن یہ کہانی اس وقت تک مکمل نہیں سمجھی جائیگی جب تک کہ پنسلین کے بارے میں کچھ نہ بتا دیا جائے۔ پنسلین ایک سبز پھپھوندی کی پیداوار ہے جسے پنسلیم نوٹیٹم کہتے ہیں اور جسے سب سے پہلے سر الکزنڈر فلیمنگ نے ۱۹۲۹ء میں دریافت کیا۔

شروع میں بعض خامیوں کی وجہ سے اس کا دوائی اثر مفید نہیں ہوا۔ اس کی سب سے بڑی اہمیت یہ ہے کہ مہلک جراثیم کو مار دینے کے ساتھ ساتھ مریض پر اس کا کوئی مضر اثر نہیں ہوتا۔ پنسلین کو دنیا کی ایک عظیم دریافت قرار دیا جاتا ہے اور فلیمنگ کے ساتھ یہ محض حسن اتفاق تھا کہ وہ اسے دریافت کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ اپنی لیبارٹری میں اس نے دیکھا کہ بعض پھپھوندیوں کی وجہ سے کچھ جراثیم کی بڑھوتری رک جاتی ہے اور وہ آہستہ آہستہ مر جاتے ہیں اور وہیں فلیمنگ نے یہ محسوس کر لیا کہ اس پھپھوندی میں دوسرے جراثیم کو ہلاک کرنے کی صلاحیت ہے جسے بعض امراض کے علاج میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کے فوراً بعد ہی برطانوی سائنسدانوں کی ایک ٹیم اس کام پر جُٹ گئی اور اس نے بہت سے جراثیم کش مادے پھپھوندیوں سے تیار کیے۔

شروع میں فلیمنگ کو اپنے دریافت کردہ مادے کو مفید بنانے میں جن دشواریوں سے سابقہ پڑا تھا انھیں گیارہ سال بعد فلوری اور چین نے دور کیا۔ ضروری اصلاح کے بعد اس مادہ کو ۱۹۴۲ء میں دوسری عالمگیر جنگ کے زخمیوں پر استعمال کیا گیا اور ۱۹۴۴ء میں پنسلین کے نام سے یہ مادہ بازار میں آگیا۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ بازار میں اینٹی بایوٹکس کی بھرمار ہو گئی لیکن دراصل اینٹی بایوٹکس کی کہانی اب شروع ہوئی ہے اور یہ کہاں ختم ہوگی! اس کا جواب مفکرین ہی دے سکتے ہیں۔

صدریوں کی ضرورت نہیں رہتی۔ یہ مائکروفون دل کی حرکت کو ایک تار کے ذریعے فونوکارڈیوگراف مشین تک پہنچاتا ہے۔ یہ مشین گیر پر دل کے اشاروں کا ریکارڈ تیار کرلیتی ہے۔

خون کے دباؤ کا روسی علاج

لیٹوین اکیڈیمی کے طبی انسٹیٹیوٹ میں خون کے دباؤ کا ایک نیا علاج دریافت کیا گیا ہے۔ متعدد تجربات سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ موسم گرما میں سمندر کے کنارے کی ہواؤں میں منفی برقی پارے ہوتے ہیں۔ وہ انسان کے جسم پر مثبت برقی اثر ڈالتے ہیں اور خون کے دباؤ کو کم کرتے ہیں۔ اسی سے طبی سائنس دانوں کو ہوا کے مصنوعی برقی پارے بنانے کا خیال پیدا ہوا۔

مصنوعی برقی پارے خاص طور سے ایسی حالت میں بہت بل قدر ثابت ہوئے، جب مریض سردی کے موسم میں حرکت کرنے قابل نہیں رہتے۔ موسم سرما میں ہوا میں زیادہ برقی پارے یں ہوتے۔ ریڈیم، اسٹرونیم اور دوسرے آلات ہوا میں مصنوعی رقی پارے بنانے کے لیے تیار کیے گئے ہیں۔

آلے کے پاس بیٹھ کر مریض پانچ یا دس منٹ میں اتنے قی پارے سانس کے ساتھ اوپر کو چڑھا لیتا ہے، جتنے وہ سمندر کنارے ایک گھنٹہ یا ڈیڑھ گھنٹہ میں چڑھاتا ہے۔ ایک ہی مرتبہ علاج میں خون کا دباؤ بیس سے چالیس ملی میٹر تک کم ہوگیا۔ دوں کو برقرا دینے کے عمل کے صحت بخش اثر کا کھنچاؤ اور تناؤ کے سینکڑوں مریضوں پر کیا جا چکا ہے۔

پہلے دن کے بچے کے منہ میں دانت

جنوبی افریقہ کے ڈاکٹر لوکس وان ڈیونٹر نے ایک بیان میں ہے کہ میں بہت جلد ایک پہلے دن کے بچے کے منہ سے دانت الوں گا۔ اس بچے کے، جب وہ پیدا ہوا تھا، اوپر کے اور نیچے دونوں مسوڑوں میں دانت نکلے ہوئے تھے۔ ان دانتوں سے ں کو سخت تکلیف پہنچتی ہے اور وہ دودھ نہیں پلا سکتی۔

سگریٹ چھوڑنے کے لیے گولیاں

چھوٹی چھوٹی شکر چڑھی ہوئی سرخ گولیاں جو پانی کے ساتھ نگلی جاتی ہیں، جگہ جگہ فروخت ہو رہی ہیں ان کے متعلق یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ سگریٹ پینے کی عادت چھڑا دیں گی۔ ایک عورت نے یہ گولیاں خریدیں، مگر اُسے یقین نہیں تھا کہ ان گولیوں سے اس کی بری عادت چھوٹ جائے گی۔ اس نے برمنگھم کے ایک ماہر تحلیل کے پاس ان گولیوں کو تجزیہ کرنے کے لیے بھیج دیا۔

ماہر تحلیل کی رپورٹ یہ ہے کہ "اس کی کوئی خاص وجہ سمجھ میں نہیں آتی کہ ان گولیوں کے نگلنے سے سگریٹ پینے کی عادت کیوں چھوٹ جائے گی۔ اگر یہ ہدایت کی جاتی کہ ان گولیوں کو چوسا جائے، تب بھی کچھ بات تھی، کیونکہ ممکن تھا کہ سگریٹ کے دھویں اور آئرن سلفیٹ سے مل کر جو ناخوش گوار ذائقہ پیدا ہوتا ہے، وہ کچھ حد تک سگریٹ کی عادت چھڑانے میں مدد دیتا۔"

ایک گولی میں ½۱ گرین آئرن سلفیٹ تھا، جو اس کی تسلیم کردہ مقررہ خوراک سے زیادہ ہے۔

ماہر تحلیل ہورڈ بیگنال کہتے ہیں، "اس قسم کی گولیاں کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتیں اگر قوت ارادی اور عزم بالجزم سے کام نہ لیا جائے۔ کچھ چالاک آدمی عام لوگوں کی بعض کمزوریوں سے فائدہ اٹھانے کے لیے فضول دوائیں بنا کر بہت گراں فروخت کرتے ہیں۔"

جلی ہوئی جلد کے لیے تابکار دوا

"تابکار فاسفورس جو ایٹمی قوت کی پرامن پیداوار ہے، شدت سے جلی ہوئی جلد کی تشخیص کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔" یہ بیان ہے، میچیگن میڈیکل اسکول کے ڈاکٹر ریڈ اوڈنگ مین کا۔ وہ فرماتے ہیں "جلی ہوئی جلد کا علاج کرنے کے لیے یہ معلوم کرنا بہت ضروری ہے کہ کتنی گہرائی تک جلد جلی ہے۔ فرض کرو اگر پوری کھال کی موٹائی جل گئی ہے تو جس قدر جلد ہوسکے، وہ کھال کاٹ کر نکال دینی چاہیے اور نئی کھال کا پیوند لگا دینا چاہیے۔"

ڈاکٹر صاحب موصوف فرماتے ہیں کہ "جب تابکار فاسفورس کا انجکشن لگایا جاتا ہے تو جسم اسے جذب کر لیتا ہے اور اسے جلے ہوئے رقبہ کے گرد تابکاری دریافت کرنے والے آلے کے ذریعہ ناپا جا سکتا ہے۔ اگر جلد زیادہ گہری جلی ہے تو تابکاری اس سے مختلف ہوگی جو کم جلی ہوئی جلد پر ہوتی ہے اور بہت ہی کم جلی ہوئی جلد پر تابکاری بہت ہی معمولی ہوگی۔"

برقی نیند

زیکوسلواکیہ کے بعض ڈاکٹروں کا دعویٰ ہے کہ برقی رو مریض کے دماغ سے گزار کر اس کو جتنی دیر تک چاہے سلایا جا سکتا ہے۔

شفا بخش نیند لانے کے اس نئے طریقے پر "ماں اور بچے کے ہسپتال" میں بعض مریضوں پر نہایت کامیابی کے ساتھ تجربہ کیا گیا۔ اکیڈیمی آف سائنسز کے کارپردازوں کا بیان ہے کہ نیند لانے کے اس طریقے پر بار بار عمل کرنے کے بعد برقی رو کی طاقت کو کم کیا جا سکتا ہے کیونکہ اس وقت خود بخود نیند آنے لگتی ہے۔ انھوں نے یہ بھی کہا کہ "برقی نیند" گہری بھی ہوتی ہے اور بیدار ہونے کے بعد کسل مندی بھی نہیں ہوتی۔

بے محل دل:

حال ہی میں بیوریا میں بڑی تعداد میں لوگوں کا اکس رے معائنہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ وہاں کے چار لاکھ چالیس ہزار باشندوں میں سے اڑتالیس آدمیوں کا دل غلط جگہ پر تھا، یعنی سیدھے ہاتھ کی طرف تھا۔ جرمنی میں جنگ سے پہلے جانچ کی گئی تھی تو یہ معلوم ہوا تھا کہ پانچ ہزار جرمنوں میں سے ایک جرمن کا دل بے محل تھا اور اکثر دوسرے اعضا بھی غلط جگہ پر تھے۔ دل کی اس انوکھی حالت نے بریمن میں ایک آدمی کی جان بچالی۔ ایک شخص کے گھر میں چور گھس گیا اور جب اس نے چور پر حملہ کیا تو چور نے اس کے سینے میں اس جگہ خنجر بھونک دیا جہاں دل ہونا چاہیے تھا، لیکن دل تھا، داہنی طرف اس لیے وہ شخص بچ گیا۔

سنہ ۱۹۵۶ء کی مس ایکس رے

سنگاپور میں ایک مقابلۂ حسن ہونے والا ہے۔ جو لڑکیاں اس مقابلہ میں شریک ہوں گی ان کے جسم کی اکس رے پلیٹیں بنائی جائیں گی، ان پلیٹوں سے ججوں کو فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی۔ مقابلہ کرنے والیوں کے ڈھانچوں پر ایک نظر ڈالنے کے علاوہ، جج صورت شکل، توازن، شخصیت اور تن درستی پر بھی نمبر دیں گے۔ اس مقابلہ میں جیتنے والی "سنہ ۱۹۵۶ء کی مس اکس رے" کہلائے گی۔

تاب کار چشمہ

سوئٹزرلینڈ کا سب سے زیادہ ریڈیو ایکٹیو یا تاب کار چشمہ اس سال پبلک کے لیے کھول دیا جائے گا۔ یہ چشمہ اپنی شفا بخشی کے لیے صدیوں سے مشہور چلا آ رہا ہے اور اسی چشمہ کے نام پر اس گاؤں کا نام بھی "برگر باد" ہے۔ یہ گاؤں برگ اور وسپ دو شہروں کے درمیان دریائے دعون پر ہے۔ مدت سے یہ چشمہ یوں ہی پڑا ہوا تھا اور لوگوں کو وہاں جانے کی اجازت نہیں تھی۔ اب اس کے آس پاس زمین کھود کر درست کی گئی ہے، تاکہ اسے پبلک کے لیے کھول دیا جائے۔

لکڑی کے برادے سے غذا

لکڑی کا برادہ اور کوئلہ مستقبل میں انسان کی خوراک میں شامل ہوں گے۔ برادے سے خمیر حاصل کیا جا سکتا ہے، جو عمدہ غذا ہے اور جس میں کافی تعداد میں حیاتین "ب" موجود ہے اور بھی ہے۔ برادے کو عمدہ غذا بنانے کے لیے اس میں صرف کاربن اور نائٹریٹ اور پانی شامل کرنے کی ضرورت ہوگی۔

کوئلہ سے انسان کی غذا کے لیے چربی حاصل کی جا سکتی ہے۔ جنگِ عظیم میں جرمنی نے کوئلہ سے بہت چربی حاصل کی اور اب سے حاصل کر رہا ہے۔ سائنس داں کہتے ہیں کہ اگر ہمیں آئندہ پچاس سال کے اندر بھوکوں مرنا نہیں ہے تو غذا کے لیے ان چیزوں کے زیادہ سے زیادہ استعمال پر مجبور ہونا پڑے گا۔ دنیا کی آبادی اس وقت .... ہے اور سنہ ۲۰۰۰ء تک اس سے دوگنی آبادی ہو جائے گی۔ صرف لیبوریٹری میں تیار کی ہوئی غذا ہی آبادی کے اس اضافے کا پیٹ بھر سکے گی۔

دل کی بیماری معلوم کرنے کا نیا آلہ

سنسینیٹی اوہیو (امریکا) ڈاکٹر ڈیوڈ لیوس نے اعلان کیا ہے کہ دل کی بیماری معلوم کرنے کا ایک نیا آلہ ایجاد ہو گیا ہے۔ یہ ایک مائکروفون ہے، جو پنسل کی طرح کا ہے۔ اس کی مدد سے ڈاکٹر دل کی سرسراہٹ اور دوسری قسم کی آوازیں سن سکیں گے اور فوراً ہی یہ معلوم کر لیں گے کہ یہ آواز کیوں پیدا ہو رہی ہے۔

ڈاکٹر لیوس کہتے ہیں کہ اس نئے آلے کے نکل آنے کے بعد اب

دو تین دن قبل ان کو ان ہی پتوں سے اس طرح ڈھک دیں کہ پھول بالکل ڈھک جائیں۔ فرانس میں ربڑ کے چھلے پرو دیے جاتے ہیں۔

ایک ایکڑ زمین میں دیے ہوئے فاصلے کے مطابق (۱۹۳۶۰) پودے لگتے ہیں۔ (۸۰۰۰) پھول اچھے اور برائے فروخت ملتے ہیں۔ اس طرح (۸۰۰۰) پھولوں سے ۴ آنے فی پھول کے حساب سے کل آمدنی ۲۰۰۰ روپے فی ایکڑ کم از کم ہوئی۔ اس میں کسی قسم کا خطرہ بھی نہیں، کیوں کہ فصل ایک دم بار آور نہیں ہوتی۔ گاہے گاہے پھول تیار ہوتے رہتے ہیں اور کاٹے جاتے ہیں، اس لیے ہر کسان کو چاہیے کہ وہ جاڑے کی ترکاریوں میں پہلے پھول کو اہمیت دے۔

چونکہ یہ فصل دوسری فصلوں کی نسبت نازک واقع ہوئی ہے اس وجہ سے مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے:

(۱) زمین زرخیز ہو (۲) پانی کا مسلسل انتظام ہو (۳) زیری میں پودے زیادہ دن تک نہ رکھے جائیں (۴) اچھی نسل کے بیج جو بیماریوں سے محفوظ ہوں استعمال کیے جائیں (۵) خودرو گھاس کو وقت بہ وقت ختم کر دیا جائے اور زمین کو الٹ پلٹ کر دیا جائے (۶) پھول یا تو صبح سویرے یا پھر شام کو کاٹے جائیں، تاکہ بازار میں پہنچتے پہنچتے وہ مرجھا نہ جائیں۔ (۷) گال دیول ایک قسم کا کیڑا ہوتا ہے، جو گوبھی کی کچھ جڑوں کو کھا جاتا ہے۔ یہ کالا مٹیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کے پیروں کا رنگ سبز و سیاہی مائل ہوتا ہے۔ اس کو مارنے کے لیے آدھا چھٹانک کاربالک ایسڈ اور دس سیر صابن کو ملایا جائے اور اتنی ہی مٹی میں ملا کر لیپ کر دیا جائے۔

مندرجہ بالا اصولوں کو اپنا کر ہر کسان حسب منشا فصل آسانی سے حاصل کر کے فیض یاب ہو سکتا ہے۔

(مرزا محمد سلیم بیگ۔ کان پور)

پھول گوبھی!

گوبھی تین قسم کی ہوتی ہے۔ پتا گوبھی، گانٹھ گوبھی اور پھول گوبھی۔ جاڑے کی ترکاریوں میں پھول گوبھی بہترین حیثیت رکھتی ہے اور ہر منڈی میں اس کی مانگ رہتی ہے پھول گوبھی کے وطن کے متعلق ماہرین میں کافی اختلاف تھا لیکن جدید سائنس کی روشنی میں سب نے یہ بات تسلیم کرلی کہ یہ پودا یورپ کا ہے اور فرانس سے یہ دوسرے ممالک میں پھیلا۔ شمالی ہندستان گوبھی کی کاشت کے لیے مشہور ہے۔

اس کے لیے سرد آب و ہوا کی ضرورت ہوتی ہے اور اگر پکنے کے وقت درجۂ حرارت بڑھ جائے تو گوبھیاں دقیانوسی ہوکر رہ جاتی ہیں۔

پہلے گوبھی کے بیج نرسری میں بوئے جاتے ہیں اور جب وہ ایک ماہ کے ہو جاتے ہیں تو ان کا تبادلہ تیار شدہ کھیت میں کر دیا جاتا ہے۔

پہاڑی علاقوں میں نرسری اپریل سے جولائی تک لگائی جاتی ہے اور میدانی علاقوں میں ۱۵ جون سے ۱۵ ستمبر تک۔ لیکن اس کے بونے کا صحیح وقت ۱۵ ستمبر سے ۱۵ نومبر ہے۔ اگرچہ جلدی پیدا ہونے والی فصل اچھی نہیں ہوتی، اس لیے وقت کا کافی خیال رکھنا چاہیے جلدی بارآور ہونے والی اقسام میں کنواری، کیتکی اور پٹنہ ہیں۔ دیر میں بارآور ہونے والی چینی پرل، اگنی اور برف کی گیند ہیں۔

گوبھی کے لیے زرخیز زمین کی ضرورت ہوتی ہے، جو زیادہ سے زیادہ پانی جذب کر سکے۔ وہ زمین جس میں ریت کے ذرات ۶۰ فیصدی سے زیادہ ہوں، اس کے لیے غیر موزوں سمجھی گئی ہے۔

اس کی کاشت کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے ۶ - انچ سے ۹ - انچ اونچی مٹی کے چبوترے بنائے جائیں۔ ۲۵×۲ مربع فٹ کے ایک چبوترے کے لیے ۴ - اونس بیج کافی ہوتا ہے۔ چبوترہ بنانے کی وجہ یہ ہے کہ پانی زمین میں رکنے نہ پائے، کیونکہ زیادہ پانی ننھے پودوں کی موت کا باعث ہوتا ہے۔ بیج چونکہ کافی نازک واقع ہوتے ہیں اور وہ پانی کی مار برداشت نہیں کر سکتے، اس لیے بیج بونے کے بعد، زمین پر مہین گھاس بچھا دی جائے اور پھر جھارے یا اسپرے پمپ سے سیراب کر دیں۔ کھاد اس وقت نہیں دینی چاہیے۔ بس اس قدر کھاد ہو کہ زمین کا ۲ - انچ کا اوپر پرت سیاہی لیے ہوئے ہو۔ زیادہ دھوپ اور موسلا دھار بارش سے بچاؤ کے لیے ٹٹے باندھ دیے جائیں۔ جب ۴ سے ۶ پتیاں نمودار ہو جائیں تو پودوں کو آہستہ سے اکھاڑ کر ان کا تبادلہ کر دیں۔ اس بات کی احتیاط رہے کہ جڑیں ٹوٹنے نہ پائیں۔ ایک پودے سے دوسرے پودے کا فاصلہ ۱½ فٹ اور ایک لائن کا دوسری لائن سے فاصلہ ۲ - ۳ فٹ ہونا چاہیے۔

پھول گوبھی کو پانی کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ پہلے ہفتہ میں ۴ مرتبہ، پھر دو مرتبہ اور پھر ایک مرتبہ دیجیے۔ جب پھول نمودار ہونے لگیں تو پانی کم کر دیجیے۔ زمین کو الٹ پلٹ کرنا اور وقت ضرورت خود رو گھاس نکالنا بہت ضروری ہے۔

یہ پودا کافی خوش خوراک واقع ہوا ہے، اس لیے کھاد دینے میں فراخ دلی سے کام لینا چاہیے۔ حد سے زیادہ کھاد بھی اس کے لیے مضر ہے اور خرچ بڑھ جاتا ہے، کیوں کہ زیادہ کھاد دینے سے زمین کی حرارت بڑھ جاتی ہے اور پانی کا خرچ زیادہ ہو جاتا ہے۔ پودے لگانے سے قبل ۴۰ ٹن فارم یارڈ منور اور ۲ من پوٹاشیم سلفیٹ فی ایکڑ دیا جائے امونیم سلفیٹ سہ بار دیا جائے۔ پہلی بار ایک من، پودا لگانے کے تین ہفتے کے بعد، دوسری بار ۲ من ایک ماہ بعد اور تیسرا ڈوز اس وقت جب پھول نمودار ہونے لگیں۔ تیسرا ڈوز ایک من ہو۔ اس طرح کل [illegible] من امونیم سلفیٹ دیا جائے

پھول گوبھی کی خصوصیت یہ ہونی چاہیے کہ وہ کافی گٹھی ہوئی اور سفید ہو۔ اچانک گرمی سردی کا زیادہ ہونا، پانی کی زیادتی اور موسم کی تبدیلی سے پھول بکھر جاتے ہیں جس کو پھول کھل جانے سے موسوم کرتے ہیں۔ اس چیز پر قابو پانے کے لیے فن زراعت کے ماہرین نے ایک تجویز پیش کی ہے اور وہ یہ ہے کہ، جب پھول کاٹنے کے قابل ہو جائیں

کیجیے بے شکر گزار ہوں گا۔ (کریم الدین جرّاح)

جواب:- تانبے کا برادہ پاؤ سیر لے کر ایک چینی کے پیالے میں ڈالیں پھر اس پر نوشادر سوا تولہ باریک پیس کر چھڑک دیں، اور اوپر سے تھوڑا پانی ڈال کر رکھ چھوڑیں، دو دن کے بعد دس تولے ٹاٹری آدھ سیر پانی میں حل کر کے اسی پیالے میں ڈال دیں اور اوپر سے تھوڑا پانی ڈال کر رکھ چھوڑیں چند روز میں تانبے کا تمام برادہ زنگار بن جائے گا۔ اسکو دھوپ میں خشک کر کے کام میں لائیں۔

یوگا ورزش

سوال:- میں یوگا ورزش شام کے بجائے صبح کے وقت کرتا ہوں۔ اس کا کوئی حرج تو نہیں ہے؟ ورزش سے فارغ ہونے کے پانچ سات منٹ بعد ہی پڑھنا شروع کر دیتا ہوں۔ یہ نامناسب تو نہیں ہے؟ اس ورزش سے کتنی دیر بعد ناشتہ کیا جائے؟ اس کے علاوہ یہ بھی بتلائیے کہ کیا اس ورزش سے دماغ کو بھی قوت حاصل ہوتی ہے اور کیا یوگا ورزش کے ساتھ ساتھ کوئی دوسری ورزش بھی کر سکتا ہوں؟ (عظمت اللہ خاں)

جواب: یوگا ورزشیں متعدد قسم کی ہوتی ہیں۔ قرائن سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ یوگا ورزش کی ایک خاص قسم سرآسن کے متعلق دریافت کرتے ہیں۔ قبل اس کے کہ سرآسن کے متعلق اظہار خیال کیا جائے یہ بتا دینا ضروری ہے کہ ورزش کا انتخاب ہر شخص کو اپنی جسمانی حالت اور پیشہ کے مطابق تجربہ کاروں سے مشورہ کے بعد کرنا چاہیے۔ بعض ورزشیں تن درست و توانا آدمیوں کے لیے مناسب ہیں اور کمزوروں کے لیے نامناسب۔ بعض پیشے ایسے ہیں کہ ان کے لیے کسی ورزش کی ضرورت نہیں۔ بعض حالات میں ورزش سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچتا ہے۔ اگر ہمارے قیاس کے مطابق آپ سرآسن کرتے ہیں تو جب تک آپکی جسمانی حالت کے متعلق پورا علم نہ ہو، ہم آپ کو اس پر عمل کرنے کا مشورہ نہیں دے سکتے۔ اس میں شک نہیں کہ اس سے انسان کو اپنے تمام اعضاء پر ضبط و قدرت حاصل ہوتی ہے، لیکن اس سے کچھ نقصانات کے پہنچنے کا بھی احتمال ہے۔ اس ورزش کے بعد جب تک عام جسمانی حالت خصوصاً دماغی دوران خون صحیح حالت میں نہ آئے اور ایک پرسکون کیفیت پیدا ہو جائے ناشتہ کرنا یا مطالعہ کرنا مناسب نہیں ہے۔ اس ورزش کیساتھ دوسری ورزشیں بھی کر سکتے ہیں۔

بھگوئے ہوئے چنے

سوال:- میں نے آپکے رسالہ میں پڑھا تھا کہ پانی میں بھگوئے چنے بدن کو بناتے اور قوتِ باہ کو بڑھاتے ہیں، اگر پانی میں بھگونے کے بجائے چنوں کو دودھ میں ابال کر استعمال کیا جائے تو کیا ان کی افادیت میں کمی آجاتی ہے؟ اور کیا یہی فوائد گیہوں سے حاصل ہو سکتے ہیں؟ (بدری پرشاد ورماہی والے)

جواب:- پانی میں بھگوئے ہوئے چنے کھانے سے بدن موٹا ہوتا اور قوتِ باہ بڑھتی ہے، لیکن اس سے مستفید ہونے کے لیے قوتِ ہاضمہ کا درست ہونا ضروری ہے۔ افادیت کے اعتبار سے دودھ میں جوش دیے ہوئے چنے پانی میں بھگوئے چنوں کا مقابلہ نہیں کر سکتے اور نہ گیہوں سے یہ فائدے حاصل ہو سکتے ہیں چنے کھانے کے بعد اوپر سے دودھ پینے سے افادیت میں اضافہ ہوگا۔

چمبل

سوال: میرے ہاتھ اور پاؤں کی پشت پر سیاہ رنگ کے داغ پیدا ہو گئے۔ ابتدا میں یہ چھوٹے تھے، لیکن اب بڑھ گئے ہیں۔ ان میں خارش ہوتی ہے۔ کھجانے سے کچھ پانی سا بھی نکلنے لگتا ہے، بدنما بھی نظر آتے ہیں خصوصاً ہاتھ کے داغ سے بہت کوفت ہوتی ہے۔ بہت علاج کر چکا لیکن اب تک آرام نہیں ہوا۔ براہ مہربانی کوئی ایسا آسان چٹکلہ بتلائیے جسکے استعمال سے میری یہ شکایت قطعی دور ہو جائے۔ (نیاز احمد)

جواب: آپ کے یہ داغ "چمبل" کہلاتے ہیں۔ آپ روزانہ نگند بابری سات ماشے مرچ سیاہ سات عدد کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیے اور صبح کو صاف پانی نتھار کر پی لیا کیجیے، اس کے علاوہ پارہ، اجوائن خراسانی اور کتھ پاپڑیا ہر ایک ایک تولہ کو باریک کھرل کر کے چھ تولہ گھی خالص ملا کر رکھ لیجیے اور روزانہ ان داغوں پر لگایا کیجیے۔ امید ہے کہ ان کے استعمال سے آپ کے یہ داغ دور ہو جائیں گے۔

میں موٹا بننا چاہتا ہوں

سوال: میرا بدن دبلا پتلا ہے۔ عام صحت اچھی ہے۔ میں موٹا بننا چاہتا ہوں۔ کیا کوئی ایسی دوا یا کوئی تدبیر ہے، جس پر عمل کرنے سے میری یہ آرزو پوری ہو جائے؟ (آر۔ بی۔ سکسینہ)

جواب: آپ موٹا بننے کے لیے ورزش کیجیے، اپنے بدن کی مالش کرائیے اور گھی، مکھن، بالائی، دودھ، تازہ دہی، انڈے، تازہ میٹھے پھل اور مغزیات ہضم کے مطابق استعمال کیجیے۔ بعد غذا ہمدرد کا مقوی معجون ۶-۶ ماشے چاٹ لیا کیجیے اور اپنے دماغ کو تفکرات سے آزاد رکھیے۔ امید ہے کہ ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کی آرزو پوری ہو جائے گی۔

سوال و جواب

پرانا ملیریا

سوال: کہا جاتا ہے کہ ملیریا پرانا ہونے پر لا علاج ہو جاتا ہے۔ کیا یہ بات صحیح ہے؟ ملیریا کے پرانا ہونے پر کیا حالت ہوتی ہے اور اس صورت میں ان کون سی تدابیر پر عمل کرنے سے شفا ہو سکتی ہے؟ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب: ملیریا بخار کی وجہ سے متعدد عوارض پیدا ہو جاتے ہیں، جن میں سے تلی اور جگر کا بڑھ جانا ایک عام شکایت ہے، علاوہ ازیں بعد کو شقیقہ (آدھا سیسی)، ضعف قلب، اختلاج قلب جیسے عوارض لاحق ہوتے ہیں۔ بعض عرق النسا، فالج اور خون کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب کوئی شخص مدت دراز تک ملیریا میں مبتلا رہتا ہے، اس میں ایک خاص قسم کی کیفیت بھی پیدا ہو جاتی ہے، جسے "سوء مزاج ملیریائی" کہتے ہیں۔ اس صورت میں ملیریا کا زہر تمام جسم میں پھیل جاتا ہے۔ تلی اور جگر بڑھ جاتے ہیں۔ خون کے ناقص ہونے کے باعث جلد کی رنگت زرد یا مٹیالی ہو جاتی ہے۔ آنکھیں زرد پڑ جاتی ہیں۔ بلد بدن پر خشکی کا غلبہ ہوتا ہے۔ مریض نہایت سست اور کمزور ہو جاتا ہے۔ ضعف قلب ہو جاتا ہے۔ ذرا سے چلنے پھرنے سے دل دھڑکنے لگتا ہے۔ ہاضمہ خراب ہوتا ہے۔ بعض مریضوں کو دست آنے لگتے ہیں، یا پیچش ہو جاتی ہے۔ بعض مریضوں کا درجۂ حرارت گھٹ جاتا ہے، لیکن کبھی کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر مریض بچہ ہو تو اس کے نشو و نما میں خلل پڑ جاتا ہے اگر مریض عورت ہو تو ایام ماہواری میں خلل پڑ جاتا ہے اور اگر وہ حاملہ ہو تو حمل ساقط ہو جاتا ہے۔ مردوں میں ضعفِ باہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور بعض کے خصیے متورم ہو جاتے ہیں۔

اس کا علاج دشوار ضرور ہے لیکن ناممکن نہیں۔ کسی ماہر تجربہ کار معالج کی طرف رجوع کیا جائے۔ عام حالات میں عموماً یہ نسخہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

نسخہ:- صبح کو قرص افسنتین تین ماشے کھلا کر تخم کشوث تین ماشے، گلو سبز، تخم خربزہ ہر ایک سات ماشے کو عرق مکوہ، عرق شاہترہ اور عرق گلاب ہر ایک پانچ تولے میں پیس چھان کر سکنجبین بزوری تین تولے ملا کر پلائیں اور بعد غذا دونوں وقت حب کبد نوشادری دو دو عدد کھلائیں۔ ان کے علاوہ ہمدرد کا شربت اکسیر خاص بھی خصوصیت سے مفید ہے۔ ایک ایک چمچہ بعد غذا دیں۔

موتی جھرہ

سوال:- کسی بخار کے دوران اگر موتیوں جیسے سفید شفاف چمک دار دانے نکل آئیں تو کیا ان دانوں کا نکلنا محرقہ ٹائیفائڈ کی یقینی علامت ہوتی ہے؟ براہ کرم اپنی رائے ظاہر فرمائیے۔ (حکیم غیاث الدین)

جواب:- کسی بخار میں موتیوں کے مانند سفید شفاف چمکدار دانوں کا نکلنا ٹائی فائڈ کی یقینی علامت نہیں ہے۔ اگرچہ ٹائی فائڈ کو بھی موتی جھرہ کا بخار کہتے ہیں، کیوں کہ اس بخار میں یہ مخصوص دانے ضرور نکلتے ہیں لیکن صرف ان دانوں کو دیکھ کر ٹائی فائڈ یا موتی جھرہ تشخیص کرنا قطعاً صحیح نہیں ہے، اس لیے کہ یہ دانے ٹائی فائڈ کے علاوہ دوسرے بخاروں میں بھی نکل آتے ہیں۔ بعض ایسے مریض بھی دیکھے گئے ہیں کہ ان کو ایک دو روز بخار آتا ہے اور یہ مخصوص دانے نمودار ہو جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ کوئی دوسری اہم علامت ظاہر نہیں ہوتی۔

حاملہ کا قبض

سوال:- حاملہ کو عموماً قبض رہتا ہے اور اس کے ازالہ کے لیے کسی دست آور دوا کا استعمال مناسب نہیں، اس لیے کوئی ایسی چیز بتائیے، جس کے استعمال سے بلا کسی ضرر کے حاملہ کا قبض دور ہو جاتا ہے۔ (سمیع اللہ)

جواب:- حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے سب سے اچھی چیز روغن بادام شیریں ہے۔ روزانہ رات کو پاؤ سیر دودھ میں چھ ماشے سے ایک تولہ تک روغن بادام ملا کر پلا دیا کیجیے۔ اگر یہ کافی نہ ہو تو سبوس اسپغول تین چار ماشے دودھ پر ڈال کر پی لینے سے یقیناً قبض دور ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گل قند اور مربائے ہلیلہ بھی حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے مفید ہیں۔ گل قند دو تین تولے اور مربائے ہلیلہ ایک دو کافی ہیں۔

اصلی گھی کی شناخت

سوال:- کیا کوئی ایسا فارمولا ہے جس سے اصلی گھی میں بناسپتی گھی کی آمیزش کا پتہ لگایا جاسکے۔ (حکیم ذوقی، فیض آباد)

جواب:- اس بارے میں ہمارا کوئی ذاتی تجربہ نہیں، البتہ بیان کیا جاتا ہے کہ اگر پانچ تولے گھی میں چار ماشے سوڈا ملا کر گرم کریں اور سرد ہونے کے بعد وہ جم جائے تو گھی کو اصلی سمجھنا چاہیے، ورنہ نقلی۔ اس کے علاوہ ایک صاحب کا بیان ہے کہ گھی ایک ماشہ کو گرم کر کے ٹیسٹ ٹیوب میں ڈالیں اور پھر اتنا ہی ہائیڈرو کلورک ایسڈ شامل کر کے فرمولن سلوشن آٹھ بوند ڈال کر ٹیوب کو مضبوطی سے ڈاٹ لگا کر ایک منٹ تک خوب ہلائیں، اگر اصلی ہوگا تو اس کی رنگت قائم رہے گی، لیکن اگر گھی میں آمیزش ہوگی تو اس کا رنگ سرخ ہو جائے گا۔

زنگار بنانے کی ترکیب

سوال:- میں جراحی کا کام کرتا ہوں۔ زخموں کے لیے مختلف قسم کے مرہم بناتا ہوں۔ ایک مرہم میں زنگار بھی شامل ہے، لیکن یہ بڑی مشکل سے ملتا ہے کہا جاتا ہے کہ یہ تانبے سے بنایا جاتا ہے، براہ کرم اس کے بنانے کا طریقہ

یہ طبِ جدید ہے

طبِ جدید کے بارے میں ہماری اپنی ذاتی رائے کیا ہے؟ اس وقت اس سے کوئی بحث نہیں۔ ذیل میں ہم اپنے قارئین کی دلچسپی کے لیے اینٹی ویکسینیشن لیگ (لندن) کے ترجمان "ویکسینیشن انکوائرر" (جولائی و اگست ۱۹۵۶ء) سے کچھ اقتباسات پیش کرتے ہیں، جن سے یہ اندازہ ہو سکے گا کہ مغربی طب پر خود اس کے وطن میں کیسے اور کتنے اعتراض ہو رہے ہیں۔ (ادارہ)

ساک ویکسین

امریکا کے ڈاکٹر جوناز ساک نے فالج اطفال کے علاج کے لیے ایک ٹیکہ تیار کیا جسے ان کے نام پر "ساک ویکسین" کے نام سے خوب پبلسٹی دی گئی اور یہ دعویٰ کیا جانے لگا کہ اس بیماری کی اس سے بڑھ کر کوئی دوسری دوا نہیں ہو سکتی۔ شروع میں برطانوی ماہرینِ طب اور پریس نے بھی اس خیال کی تائید کی لیکن رسالہ مذکور اپنے تازہ شمارہ کے صفحہ نمبر ۵ میں حیرت انگیز طور پر یہ انکشاف کرتا ہے کہ "برطانوی میڈیکل ریسرچ کونسل کے مشیر اپنے ملک میں اس ویکسین کی درآمد کی مخالفت کر رہے ہیں کیونکہ (۱) یہ ٹیکہ اپنی تاثیر کے لحاظ سے خطرناک ہے اور (۲) ان کا کہنا ہے کہ برطانیہ میں اسے استعمال کرنے سے پہلے اس کے تجربات ہونے چاہییں۔"

اسی سلسلے میں دوسرا حیرت انگیز انکشاف امریکا کے محکمۂ صحت کے جاری کردہ ایک خفیہ ضمیمہ سے منسوب کیا گیا ہے جو لندن میں موصول ہو چکا ہے اور جس میں بتایا گیا ہے کہ امریکا میں ۱۹۵۶ء کے دوران جب کہ تمام احتیاطی تدابیر کی جا چکی تھیں عضوی فالج کے کچھ نہیں تو ۳۰ واقعات ہوئے اور ان کا تعلق براہِ راست "ساک ویکسین" کے استعمال سے ہی ہو سکتا ہے۔

ماہ جون کا رسالہ "نیو سائنٹسٹ" اپنے نامہ نگار مقیم امریکا کے حوالے سے بتاتا ہے کہ امریکا میں "ساک ویکسین" کے بارے میں خفیہ طور پر بڑے اختلافات پیدا ہو رہے ہیں۔ چند مہینے قبل ہارورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر ڈیوڈ شٹیسن نے بھی یہ کہا تھا "اس ویکسین کے ذریعہ پولیو کا صفایا نہیں کیا جا سکتا۔"

اینٹی بایوٹکس

"ویکسینیشن انکوائرر" پنسلین اور اسٹرپٹومائسین وغیرہ کے بارے میں بتاتا ہے کہ برطانیہ میں ان دواؤں کے استعمال پر کافی گرم بحث چھڑی ہوئی ہے۔ "سنڈے ٹائمز" میں اینٹی بایوٹکس کے استعمال کے خلاف خطوط شائع ہو رہے ہیں۔ "سنڈے ٹائمز" میں "مسز سی" نام کی ایک خاتون بتاتی ہیں کہ ایک مرتبہ اپنے گلے کی گلٹی کے علاج کے سلسلے میں انھیں ایک سرجن کے پاس جانا پڑا جس سے انھوں نے یہ گزارش کی کہ "میں پنسلین لینا نہیں چاہتی"۔ سرجن نے انھیں جواب دیا کہ "خود میں بھی اس کا مخالف ہوں کیونکہ اینٹی بایوٹکس انسان کے جسم کی قدرتی قوتِ مدافعت کو بالکل تباہ کر دیتے ہیں۔"

"ویکسینیشن انکوائرر" انکشاف کرتا ہے کہ معالجین اور طبی مصنفین کا یہ دعوا کہ اینٹی بایوٹکس سے نمونیہ سے واقع ہونے والی اموات بالکل کم ہو گئی ہیں اس لحاظ سے بالکل غلط ہے کہ انگلینڈ اور ویلز میں ۱۹۳۶ء سے لے کر ۱۹۵۵ء تک نمونیہ سے ۱۴۱،۳۷۳ اموات ہوئیں جب کہ بازار میں پنسلین کی کوئی کمی نہیں تھی۔ اسی سلسلے میں ۲۵ مارچ ۱۹۵۶ء کے اخبار "ایوننگ نیوز" کی اطلاع ہے کہ ایسکس کی ایک ۶۱ سالہ بیوہ خاتون پنسلین کا انجکشن لگتے ہی چل بسی۔

دل پر عادتوں کا اثر

دل کے بہت سے سرکردہ ماہرین کے خیال میں انسان کی صحتیاتی عادتیں جن میں کھانا پینا اور ورزش کرنا بھی شامل ہوتا ہے، امراضِ قلب سے اسے محفوظ رکھنے میں ایک اہم حصہ لیتی ہیں بھاری بھرکم مریضوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ مستقل ہلکی ورزشیں کرتے رہیں اور اپنی خوراک بھی کم کر دیں۔ انھیں کھاتے وقت جلدی نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اس سے دورانِ خون میں شکر کی مقدار میں گڑبڑ ہو جاتی ہے اور خون میں یہ شکر کی مقدار ہی ہوتی ہے جو انسان کی بھوک کو کنٹرول کرتی ہے۔

امراضِ قلب کے منتخب واقعات میں سے دو تہائی ایسے تھے جنھیں انکی جسمانی ضرورت سے زیادہ حرارے دکیلوریز، غذاؤں سے ملتے تھے اور دو تہائی ایسے مریض نکلے جو بیماری کے حملے سے پہلے دس سے پندرہ سال تک بہت بھاری وزن کے تھے یا بہت موٹے۔ دل کی بیماریوں کے ایک سو مریضوں میں سے ستر کو ورزش کی بالکل عادت نہیں تھی جب کہ ورزش وزن کو گھٹانے بڑھانے میں اہم حصہ لیتی ہے۔ تمباکو نوشی امراضِ قلب کا سبب نہیں سمجھی جاتی لیکن اگر کوئی پہلے سے دل کا مریض ہے تو اس کے لیے یہ عادت مضر ہو سکتی ہے۔ الکحل کے بارے میں بھی یہی خیال ہے کہ اس کا دل کی بیماریوں سے بہت ہی معمولی تعلق ہے البتہ معمولی مقدار میں الکحل کے استعمال سے دل پر اس کے "کام" کا دباؤ کم ہو سکتا ہے کیونکہ یہ جسم کی باریک شریانوں میں خون کے دباؤ کو بہت کم کر کر دیتا ہے۔

ایسا کوئی ثبوت نہیں ملتا کہ کام کے دوران جسمانی محنت یا کھیل کود سے کسی شخص کو دل کی کوئی بیماری ہو سکتی ہے بلکہ جو لوگ بیٹھے رہ کر کام کرتے ہیں اور جو اپنی صحتیاتی عادتیں خراب ہونے کے باوجود ورزش بھی نہیں کرتے وہ جسمانی محنت کرنے والوں کی بہ نسبت جلد دل کی بیماریوں کے شکار ہو سکتے ہیں۔ خوف، مایوسی، الجھن اور تھکن کو بھی صحتیاتی عادات کی فہرست میں شامل رکھنا چاہیے بعض افراد خوف اور پریشانی کی حالت میں زیادہ کھا جاتے ہیں اس سے انھیں نہ صرف بسیار خوری کی عادت ہو سکتی ہے بلکہ ان کا وزن بھی بڑھ سکتا ہے

یہ بات افسوس کی ہے کہ آجکل معالجین نہ صرف امراضِ قلب کی بلکہ دوسری بیماریوں کی تشخیص بھی میکانیکی طریقوں سے کرتے ہیں اس سے یہ ہوتا ہے کہ بعض اچھے خاصے تندرست لوگ بھی دل کے مریض قرار دے دیے جاتے ہیں اور ان کے برعکس مریض تندرست سمجھے جانے لگتے ہیں مختصر یہ کہ ذریعہ کسی مرض کی تشخیص کرنے میں معالجین کو دھوکہ ہو سکتا [illegible]

امراضِ قلب کے مریضوں میں سے دو تہائی ایسے تھے جن[illegible] نبض میں مرض کے حملے سے دو سے پانچ سال تک پہلے پندرہ [illegible] تک کا فی منٹ اضافہ ہو چکا تھا اور انبساطی دباؤ بھی مرض کے [illegible] ہی بڑھ گیا تھا۔ صرف ایک تہائی مریضوں کی ان کیفیات میں پہلے تبدیلیاں واقع ہوتی رہیں۔ حرکتِ نبض اور دل کے انبساطی [illegible] اس اضافہ کا انسان کی صحتیاتی عادتوں، مثلاً اس کے کھانا کھا[illegible] ہو جانے اور سستی کرنے سے گہرا تعلق ہے۔ اور اس زمرے کے مریضوں کا احتیاطی تدابیر سے کرنا چاہیے۔ اس سے یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ ایسی [illegible] عادتوں سے انسان کی زندگی کتنے خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔ احتیاطی تد[illegible] اور بھی ضروری ہو جاتی ہیں جب مریض میں ذیابیطس کی علامات پائی جا[illegible]

یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ سخت محنت، ورزش اور [illegible] دباؤ نہیں بلکہ انسان کی سستی اور اسکی خراب عادتیں ہی اسے مرضِ قلب [illegible] کرتی ہیں مرض کے واقع ہونے کا تعلق اس بات سے نہیں ہوتا کہ مریض کو کیسا ہے بلکہ اس بات سے ہوتا ہے کہ ۴۰ - ۵۰ - سال کی عمر کو پہنچنے کے [illegible] پندرہ سال پہلے اس کی کیا عادتیں رہی ہیں۔ اس نے کیسی غذائیں کھائی ہیں [illegible] ورزش کرنے سے اسے کتنی دلچسپی رہی ہے۔ ایک فرد کیلیے ضروری ہے کہ ادھیڑ [illegible] بڑھاپے کو پہنچنے سے پہلے وہ نوجوانی یا بچپن میں ہی اپنی عادتیں ٹھیک کر [illegible] اسے بعد میں پچھتانا نہ پڑے۔ دل کی اکثر بیماریاں مرغن غذائیں کم کر دینے [illegible] دور ہو سکتی ہیں۔ قلب اور شریانوں کی بیماریوں سے بچنے کے لیے ضروری [illegible] انسان سبزیاں زیادہ کھائے۔ برقی قلب پہلے سے بہت دیر میں بیماریوں کا [illegible] ہے۔ اسلیے اس آلہ کی تشخیص پر زیادہ اعتبار نہیں کرنا چاہیے۔ زندگی کی چو[illegible] پانچویں دہائیوں میں بڑھتی ہوئی حرکتِ نبض اور تیز ہوتے ہوئے انبساطی دبا[illegible] ہی ہوشیار ہو جانا چاہیے۔ کیونکہ یہ وہ پیش خیمہ علامات ہیں جنھیں برقی قلب بیان [illegible] نہیں کر سکتا۔ ان علامات کا پتہ چلتے ہی انسان کو اپنی صحتیاتی عادتیں ٹھیک کر لینی چاہئیں۔ ہلکی پھلکی صحت بخش غذائیں اور معمولی ورزشیں دل کی بیماریوں سے بچا[illegible] میں انسان کی کافی مدد کر سکتی ہیں مگر شاید بہت کم لوگ ایسی باتوں کو کوئی اہمیت دیتے [illegible]

کیا آپ کو عینک کی ضرورت ہے؟

کیا آپ عینک لگاتے ہیں؟ اگر نہیں تو کیا آپ کو عینک لگانی چاہیے؟ یہ سوال ایسے ہیں کہ عموماً ان کا جواب اثبات میں ملتا ہے قریب قریب ہر ملک میں عینک کا رواج یا اس کی ضرورت ترقی پر ہے اور اب یہ ایسی عام بات ہوگئی ہے کہ کوئی اس کی طرف زیادہ توجہ نہیں کرتا۔

اکثر ملک ایسے ہیں، جن کی آدھی آبادی عینک لگاتی ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ ممالک آدھے اندھے ہو رہے ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ اس وقت نظر پر زیادہ زور پڑنے لگا ہے کیونکہ جدید مصروف زندگی کا تقاضا یہی ہے۔

آسٹریا کے مشہور ماہر چشم مسٹر جے لیڈ بیرر فرماتے ہیں کہ اگرچہ کام کرنے کے لیے، موٹر چلانے کے لیے، پڑھنے کے لیے اور فلم دیکھنے کے لیے اب بہت زیادہ لوگوں کو چشمہ لگانے کی ضرورت پڑنے لگی ہے۔ لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ عام تن درستی کے بہتر ہونے کے ساتھ ساتھ نظر کی خرابیاں بھی کم ہوتی جاتی ہیں۔

پچھلے پچاس سال کے دوران میں نظر کی خرابیوں کے اوسط میں اضافہ نہیں ہوا ہے۔ اس عرصے میں نظر کی خرابیوں اور پیمائش اور اصلاح کے طریقوں میں بہت ترقی ہوگئی ہے۔ اس وقت ہماری نظر میں جو خرابیاں پیدا ہوتی ہیں، وہ ان سے مختلف نہیں ہیں، جو کبھی پہلے ہوا کرتی تھیں۔ دور بین نگاہی، نزدیک بین نگاہی اور اسٹگمیٹزم

دور بین نگاہی آنکھ کی بناوٹ کا ایک نقص ہے، جس کی وجہ سے شعاعیں آنکھ کے پردے کے پیچھے انعکاس کے بعد جمع ہوتی ہیں اور دھندلا پن پیدا کر دیتی ہیں۔

نزدیک بین نگاہی آنکھ کی بناوٹ کا وہ نقص ہے جس کی وجہ سے آنکھ کے پردے تک پہنچنے سے پہلے روشنی نقطۂ ماسکہ سے منعکس ہو کر آنکھ کے اندر جمع ہو جاتی ہے۔

ایسٹگمیٹزم کا تعلق عام طور پر آنکھ کے ڈھیلے کے بیرونی پردے سے ہے، جس کی وجہ سے ناہموار انعطاف پیدا ہو جاتا ہے اور نظر میں نقص آ جاتا ہے۔

آنکھ کی یہ کوتاہیاں شاید اتنی ہی قدیم ہیں، جتنا خود انسان ہے، ان کا تعلق جراثیم سے نہیں، بلکہ توالد و تناسل سے ہے عموماً یہ خرابیاں پیدائشی ہوتی ہیں۔

مسٹر لیڈ بیرر کہتے ہیں کہ میرے ملک میں ہر چھٹے عینک لگانے والوں میں سے ایک نزدیک بین یا کوتاہ نظر ہے، لیکن ایسٹگمیٹزم میں کچھ حد تک قریب قریب سب ہی مبتلا ہیں۔

رنگندھے پن کا تعلق بھی توالد و تناسل ہی سے ہے، مردوں میں آٹھ فی صدی رنگندھے ہوتے ہیں اور ایک فی صدی پر رنگندھے پن کا اثر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ تعجب کی بات یہ ہے کہ صرف ایک فی صدی عورتیں اس مرض میں مبتلا ہوتی ہیں، اگرچہ عورتوں ہی کے ذریعے یہ مرض ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہوتا ہے۔

رنگندھے پن کا کوئی علاج نہیں ہے، لیکن یہ کوئی ناقابل فتح مہم نہیں ہے۔ رنگندھے آدمیوں کو صرف ان پیشوں میں دقت پڑتی ہے، جہاں کسی نہ کسی صورت میں ان کے فرائض کا تعلق رنگوں سے ہو۔ اس کے علاوہ ان کی یہ خامی کہیں مزاحمت نہیں کرتی۔

مسٹر لیڈ بیرر نے کہا "آنکھ ہر حیثیت سے مکمل نہیں ہے نقطۂ ماسکہ پر شعاعوں کے انحراف یا انعکاس کی قوت دس اور چودہ برس کی عمر میں گھٹنی شروع ہو جاتی ہے۔ لیکن عام طور پر ۴۲ اور ۴۴ برس کی عمر کے بعد یہ قوت اتنی کم ہو جاتی ہے کہ ۱۴ سے ۱۶ انچ کے فاصلے پر کتاب رکھ کر انسان آسانی سے پڑھ نہیں سکتا۔"

مسٹر لیڈ بیرر نے اپنا بیان جاری رکھتے ہوئے کہا، "اکثر لوگوں کو ۴۲ سال کی عمر کے بعد عینک ضروری ہوتی ہے، کیونکہ آنکھ کے اندر عدسہ اس عمر کو پہنچ کر سخت پڑنے لگتا ہے اور ۴۵ سال کی عمر کے بعد تو قریب قریب سب ہی کو عینک کی ضرورت پڑتی ہے۔

مسٹر لیڈ بیرر آنکھ کی ورزشوں میں یقین نہیں رکھتے۔ ان کے نزدیک "ان ورزشوں سے آنکھ کی روشنی کو کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچتا یہ ممکن ہے کہ ورزش سے ۴۵ سال کی عمر کے بعد دو چار سال تک معمولی فوکس کو محفوظ رکھا جا سکے، لیکن اس کے بعد ورزش سے کسی خاص فائدے کی توقع نہیں ہے۔" جب ان سے کہا گیا کہ اکثر لوگوں کا

پانی بھی ایک نعمت ہے

عامل حسین اسرائیلی۔ ایم۔ ایس سی

ہوا کے بعد پانی وہ دوسری چیز ہے جس کی ہر ذی روح کو سلسلۂ حیات قائم رکھنے کے لیے اشد ضرورت ہے مختلف جانداروں کو مختلف مقدار میں پانی کی ضرورت ہوتی ہے جدید تحقیقات بتاتی ہے کہ جسم انسانی مختلف بافتوں (چھوٹے چھوٹے خلیوں) سے عبارت ہے ان میں سے کارآمد خلیوں کا تقریباً ۸۵ سے ۹۰ فیصدی وزن پانی پر مشتمل ہوتا ہے یعنی جسم انسانی کا سب سے بڑا جزو پانی ہے۔ یہ پانی دو طریقوں سے حاصل ہوتا ہے اوّل تو غذا کے ذریعہ دوسرے پیاس بجھانے کے لیے حاصل شدہ پانی۔ غذاؤں میں پچاس فیصدی سے زیادہ پانی ہوتا ہے۔ پانی جو پیاس بجھانے کے لیے پیا جاتا ہے ایک انفرادی چیز ہے۔ بہت سے لوگ زیادہ پانی پینے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس بعض لوگ اس معاملے میں بھی کنجوسی کو دخل دیتے ہیں۔ پھر بھی یہ مقدار اس پانی سے کم ہوتی ہے جو غذا سے حاصل ہوتا ہے۔ استحالہ سے بہت کم پانی حاصل ہوتا ہے۔

معتدل آب و ہوا میں پیشاب کی صورت میں خارج شدہ پانی پسینہ کے ذریعہ خارج کیے ہوئے پانی کے برابر ہوتا ہے۔ مگر گرم آب و ہوا میں بول و براز کے ذریعہ خارج کیا ہوا پانی بہ نسبت پسینہ سے خارج کیے ہوئے پانی سے کم ہوتا ہے۔ لہٰذا یہ خیال کرنا کہ جتنا پیشاب آئے اسی نسبت سے اگر زیادہ پانی پیا جائے تو پانی کا تناسب جسم میں پورا ہو جائے گا سراسر غلط ہے۔ پینے کے بعد پانی معدہ میں بہت کم جذب ہوتا ہے، جیسے ہی یہ پانی آنتوں میں داخل ہوتا ہے خون کی شریانیں فوراً جذب کر لیتی ہیں اور خون کے ساتھ ساتھ خلیوں میں چلا جاتا ہے۔ خلیوں میں پانی جذب کرنے کی صلاحیت بہت ہوتی ہے اور کئی کئی ہزار مکعب سینٹی میٹر پانی جذب کر لیتے ہیں۔ پانی کی زیادتی اخراج کو غدہ نخامیہ کنٹرول کرتا ہے۔ معمولی حالت میں یہ مشینری بڑی مستعدی سے کام کرتی ہے لہٰذا یہ ممکن نہیں کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ پانی پیا جا سکے مگر یہ ناممکن ہے کہ کم سے کم مقدار میں پیا جائے۔ طب کی رو سے پانی زیادہ پینا اچھا ہے اور اس کے مندرجۂ ذیل فوائد ہیں:

(۱) تشنگی رفع ہوتی ہے اور طبیعت بشاش رہتی ہے۔

(۲) پسینہ آتا ہے اور پیشاب زیادہ مقدار میں خارج ہوتا ہے اس طرح سے جسم کے بہت سے سمی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ بخار کے دوران پانی پینے سے درجۂ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ پیشاب کی زیادتی گردوں کو دھو دیتی ہے اور اس طرح سے سنگ مثانہ پیدا نہیں ہونے پاتا۔ اس سلسلے میں یہ بتا دینا بے محل نہ ہوگا کہ کھانا کھانے کے دوران پانی پینے کی زیادتی نظامِ ہضم کو خراب کر دیتی ہے۔ گرم مزاج والے لوگوں کے لیے نہار منہ پانی پینا بہت فائدہ مند ہے اس سے اجابت صاف ہوتی اور طبیعت ہلکی رہتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ صبح سویرے اٹھ کر منہ ہاتھ صاف کرنے کے بعد جتنا زیادہ پانی پیا جا سکے پی لیا جائے اس کے بعد کھلی ہوئی صاف جگہ میں چہل قدمی کی جائے۔

پانی زیادہ مقدار میں پینا خاص طور پر فائدہ مند ہوتا ہے جب کہ ان اسباب سے جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جائے:۔

بے ہوشی یا خوابِ غفلت میں جبکہ پانی کی ایک بڑی مقدار قے اور دستوں کی وجہ سے خارج ہو جائے۔ جسم کے لیے پانی کی ضرورت کا اندازہ پیشاب کے ثقل اضافی سے معلوم کیا جا سکتا ہے۔ ثقل بڑھنے کی صورت میں پانی زیادہ پینا چاہیے۔ بہر حال یہ بہتر ہے کہ پانی زیادہ پیا جائے اور بخل سے کام نہ لیا جائے۔

شہد — ایک بہترین غذا

انسان کے لیے شہد قدرت کی عطا کردہ ایک بیش قیمت نعمت ہے اور اسے دیوتاؤں کی غذا کہا ہے۔ رگوید میں شہد کی بہت تعریف کی گئی ہے۔ انجیل میں ۲۱ مرتبہ اس کا ذکر کیا گیا ہے۔ قرآن میں اسے انسان کے لیے شفا بتایا گیا ہے۔

یہ پھولوں کا وہ رس ہوتا ہے جسے شہد کی مکھیاں چوس کر اپنے چھتوں میں لے جاتی ہیں۔ یہ مختلف اقسام کی شکروں کا ایک مرکب ہوتا ہے اور اپنے اندر عام چینی سے دوگنی مٹھاس رکھتا ہے۔

آپ کی میز پر رکھی ہوئی چینی کا تو بس ایک ہی ذائقہ ہوتا ہے، لیکن شہد کے مختلف ذائقے ہوتے ہیں۔ اس کا دارومدار ان پودوں کی نوعیت پر ہوتا ہے جن کے پھولوں کا رس شہد کی مکھیاں حاصل کرتی ہیں۔ شہد ایک خالص ترین غذا ہے اور جب "پکنے" کی تمام منزلیں طے کر چکتا ہے تو اس میں عام جراثیم کے حملے کے خلاف مناعت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ کام اس کے اجزائے شکری انجام دیتے ہیں۔ چھتے کے اندر خوب پکا ہوا شہد تمام جراثیم کو خود ہلاک کر دیتا ہے جو ہو سکتا ہے کہ کسی ذریعے سے اس کے اندر پہنچ گئے ہوں۔

تجربہ گاہوں میں تحقیق سے پتہ چلا کہ میعادی بخار کے جراثیم شہد لگتے ہی ۴۸ گھنٹے کے اندر مر جاتے ہیں اور پیچش کے جراثیم کا کام تو ۱۰ گھنٹے کے اندر تمام ہو جاتا ہے۔ عام چینی کی طرح معدہ کے اندر شہد میں خمیر نہیں پیدا ہوتا بلکہ وہ آسانی سے نظام جسمانی میں جذب ہو جاتا ہے، کیوں کہ چھتوں میں منتقل ہونے سے پہلے یہ ہاضمہ کی منزل جزوی طور پر مکھی کے پیٹ کے اندر ہی طے کر چکا ہوتا ہے، جسے اس کی شہد کی تحلیل کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

طویل مدت کا شہد پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ مصر کے ایک شاہی مقبرہ کی کھدائی کے دوران تین ہزار سال کا پرانا شہد ملا۔ اگرچہ اس کا رنگ سیاہ پڑ گیا تھا اور وہ گاڑھا بھی ہو گیا تھا لیکن اتنی مدت گزر جانے کے بعد بھی وہ شہد خالص تھا۔ شہد میں کسی چیز کی آمیزش کرنا ممکن نہیں۔ پانی میں ملانے سے یہ سڑنے لگتا ہے۔ چینی ملا کر بھی شہد فروخت کرنے کی کوشش کی گئی لیکن اس میں کسی کو کامیابی نہیں ہوئی۔ ایسے بہت سے دیسی طریقے ہیں جن سے اصلی اور نقلی شہد کی شناخت کی جا سکتی ہے۔ شادی کے موقعوں پر شہد "کیک" میں لگا کر اور شراب میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے اور شاید اسی لیے شادی کی پہلی منزل "ہنی مون" ہوتی ہے۔ انگریزی میں شہد کو "ہنی" کہتے ہیں۔ اسی لیے انتہائی خلوص اور محبت کے جذبہ کے ساتھ عزیز ترین لوگوں کو "ہنی" سے خطاب کرتے ہیں۔

جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے، شہد پھولوں کے رس سے تیار ہوتا ہے اور یہ رس شہد کی مکھیوں کے ذریعے ان کے چھتوں تک پہنچتا ہے۔ اس رس کے ہر قطرے میں تانبے، لوہے، مینگنیز، پوٹاشیم، سوڈیم، فاسفورس، گندھک، المونیم، کلورین، کیلسیم، میگنیشیم، پروٹین اور حیاتین وغیرہ ہوتے ہیں۔ یہ ان ہی اجزا کا اثر ہوتا ہے کہ ذیابیطس کا ایک مریض شہد تو برداشت کر سکتا ہے لیکن چینی کے استعمال سے اس کی موت واقع ہو سکتی ہے۔ شہد نزلہ اور کھانسی کے مرض میں بھی مفید ہے۔

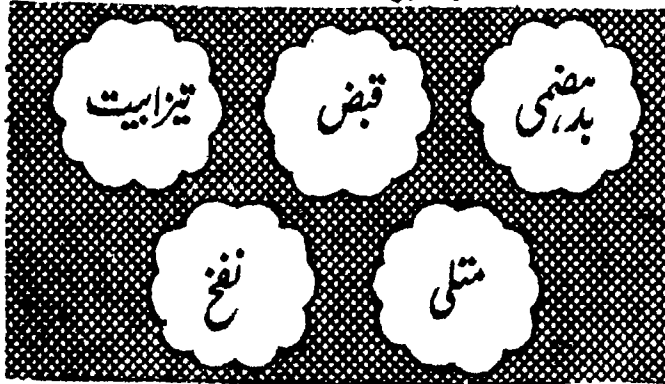
شہد میں پائے جانے والے مقوی اجزا، دوسری غذاؤں میں اتنے کمیاب ہوتے ہیں کہ روزمرہ کی غذاؤں میں شہد کا ایک معمولی اضافہ آپ کی صحت کو بہتر بنانے میں ایک اہم حصہ لے سکتا ہے۔ یہ بچوں کے لیے بھی اتنا ہی مفید ہے جتنا کہ بڑوں کے لیے۔ کیونکہ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔

جسم کے اندر کیلسیم جمع کرنے میں یہ بچوں کی مدد کرتا ہے۔ اسی لیے اس کے استعمال سے بچے مضبوط ہوتے ہیں اور ان کے اچھے دانت نکلتے ہیں۔ وید اور اطبا اسی لیے شہد تجویز کرتے ہیں اور اب تو ڈاکٹر بھی کڑوی گولیاں شہد میں ملا کر کھانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ قدرت کے پراسرار ہاتھ شہد کے پیچھے کام کرتے ہیں۔ کچھ ایسے پوشیدہ قدرتی اصول ہیں کہ سمجھ میں نہیں آتا کہ پھولوں کا رس شہد کیسے بن جاتا ہے۔

پودوں کی کچھ مخصوص اقسام سے ہی کھانے کے قابل شہد تیار ہوتا ہے۔ کچھ ایسے بھی پھول ہوتے ہیں جو گہرے رنگ اور تیز خوشبو کا شہد تیار کرنے میں مکھیوں کی مدد کرتے ہیں۔ یہ شہد کچا تو نہیں کھایا جا سکتا لیکن نانبائی اور حلوائی اس سے کیک، بسکٹ اور مٹھائیاں تیار کر لیتے ہیں کیوں کہ پک جانے کے بعد اس کی تیز خوشبو جاتی رہتی ہے لیکن اس کی

خیال یہ ہے کہ چشمہ لگانے سے آنکھ کی روشنی کم ہو جاتی ہے تو مسٹر لیڈیرر مسکرائے اور کہنے لگے "چشمے سے نہ آنکھیں کمزور ہوتی ہیں اور نہ قوی چشمے کا کام صرف یہ ہے کہ اس کی مدد سے دھندلاپن دور ہو جاتا ہے اور صاف نظر آنے لگتا ہے۔"

لوگ اکثر یہ کہتے ہیں کہ ایک مرتبہ چشمہ لگانے کے بعد پھر بغیر چشمے کے کام نہیں چلتا۔ اصل بات یہ ہے کہ چشمہ لگانے سے پہلے بھی تو کام نہیں چلتا تھا، تب ہی تو انھوں نے چشمہ لگایا۔ وہی حالت اب چشمہ کے بغیر باقی رہتی ہے۔

مسٹر لیڈیرر کی ہدایتیں یہ ہیں:

(۱) جب پڑھو یا کوئی ایسا کام کرو جس میں نظر سے کام، تو اس کا خیال رکھو کہ روشنی تمھارے بائیں شانے کے اوپر سے

(۲) کتاب کو آنکھوں سے تقریباً ۱۵ - انچ فاصلے پر رکھو۔ پڑھتے وقت سر اوپر اٹھا رکھو۔

(۳) آنکھوں کو کبھی میلے ہاتھوں سے نہ ملو اور عینک کو ہمیشہ صاف رکھو اور عینک کو ہمیشہ صحیح ترتیب سے اور ٹھیک طور پر لگاؤ۔

سگرٹ نوشوں کی پھیپھڑے کے سرطان سے اموات

انگلستان کی میڈیکل ریسرچ کونسل نے جو اطلاعات فراہم کی ہیں ان کی بنا پر وہ اب اس نتیجہ پر پہنچی ہے کہ گزشتہ پچیس سال میں پھیپھڑے کے سرطان سے مردوں کی موتوں میں جو اضافہ ہوگیا ہے اس کی اصلی وجہ تمباکو نوشی بالخصوص سگریٹ نوشی ہے۔ برطانیہ عظمیٰ کے علاوہ چھ دیگر ممالک امریکہ، فن لینڈ، جرمنی، ہالینڈ، ناروے اور سوئٹزرلینڈ میں تحقیقات کرنے سے ہر جگہ یہی نتیجہ نکلتا ہے کہ اس مرض کی خاص وجہ تمباکو نوشی ہے۔

یہ دریافت ہوا ہے کہ اس مدت العمر کے تمباکو نوشوں میں سے آٹھ کی موت پھیپھڑے کے سرطان سے ہوتی ہے حالانکہ غیر تمباکو نوشوں میں سے تین سو میں ایک اس مرض کا شکار ہوتا ہے۔ تمباکو کے دھوئیں کے ایک سو سے زائد جز دریافت ہو چکے ہیں جن میں سے پانچ جز جانوروں میں سرطان کی بیماری پیدا کر دیتے ہیں۔ ان میں کا ایک جز ۳:۴ بنزپائرین سرطان پیدا کرنے میں قوی ہے۔

مٹھاس اور غذائی اہمیت میں کوئی فرق نہیں آتا۔ معمولی درجہ کے شہد تمباکو وغیرہ تیار کرنے میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

کسی زمانہ میں ہمارا ملک شہد کا ملک سمجھا جاتا تھا لیکن بدقسمتی کی بات یہ ہے کہ ہم اپنی انتہائی گہری دوست شہد کی مکھی کو بھلا بیٹھے اور اس کے نتیجہ میں وہ مرنا شروع ہوگئیں، ورنہ پرانے زمانہ کے لوگ شہد کی مکھیوں کی پرورش کرنا جانتے تھے۔ سائنٹفک تحقیق نے مکھی کی پرورش کو ایک عمدہ فن بنا دیا ہے۔ دنیا کے مختلف ملکوں میں لاکھوں مکھی کی پرورش کرنے والے ہیں! اور اب یہاں بھی اس کی پرورش پر زور دیا جا رہا ہے کیونکہ شہد ملک کے لیے ایک صحتیاتی اور اقتصادی اہمیت رکھتا ہے اور دوسرے ملکوں کے لوگ اس اہمیت کو شدت سے محسوس کرتے ہیں۔

قدرت نے بعض پھولوں کو ایسی قدرتی کشش عطا کی ہے کہ وہ شہد کی مکھیوں کو اپنی طرف کھینچ لیتے ہیں۔ یہ کشش نہ صرف شہد کی تیاری کا باعث بنتی ہے بلکہ اس کے ذریعہ پودوں کے درمیان ایک تناسلی عمل بھی جاری رہتا ہے۔ گویا شہد کی مکھیاں ایک وقت میں دو کام انجام دیتی ہیں اور شہد بنا کر تو وہ واقعی انسان پر بڑا احسان کرتی ہیں۔

اس کے علاوہ سلفا ڈایا زین، اسپرین اور دوسری دوائیں کھلائی جاچکی تھیں مگر سب کچھ بے نتیجہ۔ ڈاکٹر چیانگ نے دیکھا کہ وہ لوہے کی چارپائی پر اکڑی پڑی ہے۔ اور ۵ء ۴۰ سینٹی گریڈ (۵ء ۱۰۴ فارن ہائٹ) بخار بھی ہے۔ آپ نے یہ کہہ کر اسکے ماتھے سے برف کی تھیلی ہٹادی کہ ناگہانی ٹھنڈک سے بخار وقتی طور پر تو کم ہوجائے گا لیکن آخرکار تیز ہی ہوگا۔ آپ نے بچی کے لیے پسینہ لانیوالی طاقتور دوائیں بھی نامناسب قرار دیدیں اور حکم لگایا کہ یہ تو ایسا ہی ہے جیسے "بھوسی میں سے تیل نچوڑا جائے" اور جو مریض پہلے ہی سے کمزور ہوچکا ہو اس کی قوت سے مزید نکاس ہوجائے۔ نوجوان ڈاکٹر پیائی نے ایسے واقعات یاد کرکے، جن میں پسینہ آنے کے بعد شدید کمزوری ہوئی تھی، اپنے آپ کو اس سے اتفاق کرتے ہوئے پایا۔

ڈاکٹر چیانگ نے بےچینی اور تشنج کے لیے محرکات مثلاً کورامین یا مسکن اشیاء کا استعمال بھی نامنظور کردیا۔ انھوں نے کہا، یہ چیزیں پہلے ہی سے پریشان عصبی نظام کے لیے خراب ہیں، تاہم آپ نے اتفاق کیا کہ بیماری کی تشخیص اور اسکی تبدیلیوں کے امتحان کے لیے کمر کا چھید ایک مفید سائنٹفک طریقہ ہے۔ ڈاکٹر چیانگ نے زور دیا کہ اسے بھی مرض کے دوران میں صرف دو تین مرتبہ استعمال کرنا چاہیے۔ تاکہ مریض پریشان نہ ہو۔ انھوں نے آرام اور مکمل سکون پر بہت ہی زور دیا۔

غذا جو دودھ انڈوں اور طاقت بخش لحمی خوراکوں اور روغنوں پر مشتمل تھی، چاول کے پتلے دلیے اور پھلوں کے رس میں تبدیل کردی گئی۔ ڈاکٹر چیانگ نے کہا، بخار کے دوران میں چرب غذا ایک کمزور نظام ہضم پر محض ایک زائد بوجھ ہوگی۔ "ایندھن میں اضافہ کرکے آگ بجھانے کی کوشش کے مترادف ہے۔

ڈاکٹر چیانگ کے طبی نظریات

ڈاکٹر چیانگ نے زہر کے توڑ اور اندر سے بخار دور کرنے کے لیے ایک قسم کی، پانی میں حل کی ہوئی یا اس میں پکائی ہوئی دوائیں تجویز کیں۔ ایک جزو ترکیبی جو اس نے ورم دماغ (ب) کے تمام مریضوں کو کھلایا، کھریا مٹی تھا، جو چینی طبی پیشے میں ہلکے بخاروں میں عام استعمال ہوتی ہے۔ یہ مغربی تربیت یافتہ ڈاکٹر پیائی کے لیے حیران کن چیز تھی۔ اسے تو اس باریک پسے ہوئے سفید پوڈر کے کلینکی استعمال کا اتنا ہی علم تھا کہ اس سے شکستہ اعضاء کے لیے پلستر کے سانچے بنائے جاتے ہیں۔ ڈاکٹر چیانگ نے چاول کے آٹے کے ساتھ کھریا مٹی اور دوسرے اجزا پانی میں حل کرکے "سفید ٹائیگر سوپ" بنایا یعنی پاؤچائن پنگ نے یہ شوربہ جس میں دوسری دوائیں بھی ملی ہوئی تھیں، چائے کا چھوٹا پیالہ بھر، دن میں چار مرتبہ، پانچ دن پیا۔ اس کے اور دوسری چینی دواؤں کے پہلے دن اس کا درجۂ حرارت دو سنٹی گریڈ کم ہوگیا اور تیسرے دن تک نارمل ہوگیا۔

تیس اور دواؤں میں جو ڈاکٹر چیانگ نے اس بیماری کے علاج میں استعمال کیں، چینی جنگلی پھول جنھیں "سبزی اور روپہلی پھول" (LONICERA-JAPONICA THUNB) کہا جاتا ہے، جنگلی شہتوت کے پھولوں کی کبوسی (FOR'SYTHIA SUS'EUSA VAHL) اور شہتوت کے پتے بھی شامل تھے۔ ان کا کام ٹمپریچر میں کمی کرنا تھا۔ قوت قائم کرنے کے لیے دو جنگلی جڑی بوٹیاں یوان شینگ (SCROPHULARIA NINGPO - ENSIS HEM SL) اور شینگ ٹی (REHMANNIA GLUT-INOSA LIBOSCH; RLUTIA —MAXIM) استعمال کیا گیا۔

عصبی نظام کو سکون بخشنے اور بے ہوشی اور تشنج کے علاج کے لیے سیاہی کیڑے اور تبتی ہرن کے سینگوں سے مشک، مگرمچھ کے کھپرے اور کافور سے دوائیں تیار کی گئیں۔ پاؤچائن پنگ چوں کہ بہت کمزور تھی اس لیے اس کی طبعی مناعت کی تقویت کے لیے تین دن کے بعد اسے جنسنگ (ایک درخت) کی جڑ کھلائی گئی۔ چین میں مغربی تربیت یافتہ ڈاکٹر اس جڑ کو عام استعمال کرتے ہیں۔ چھٹے دن کے علاج کے بعد اسے یوان شینگ (YUAN SI.ENG) پیپائی لان (PEILAN) اور ایک خوش بودار بوٹی (CAUMAROUNA - ODORATA) استعمال کرائی گئی تاکہ باقی ماندہ زہر صاف کیا جاسکے۔

چھٹے دن کے بعد چائن پنگ میں بیماری کی کوئی علامت نہ رہی۔ چند روز کے مزید آرام کے بعد وہ صحت یاب ہوگئی اور گھر بھیج دی گئی۔

نوجوان ڈاکٹر پیائی جو پرانے علاج کو مشکوک سمجھتی تھی اب قائل ہوگئی۔ آج وہ ان بہت سے مغربی تربیت یافتہ معالجوں میں شامل ہے جو چینی طب کی تعلیم حاصل کرنے کے لیے اسباق میں شریک ہوگئے ہیں۔

پیکنگ کے بچوں کے ہسپتال میں ورم دماغ (ب) کے مریضوں کی شفایابی کی رفتار معلوم کرنے کے لیے جدید طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً یہ مسلسل پنسلین کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں جس سے گلے کا سوزش دم دماغ (ب) پیچیدگی اختیار کرلیتا ہے۔ دوسرے مغربی طریقے جو استعمال کیے جاتے ہیں، یہ ہیں کہ اگر مریض حلق کے راستے غذا نہ نگل سکے تو اسے ناک کے راستے غذا دی جاتی ہے اور جب ضرورت پڑے تو زائد آکسیجن بھی مہیا کی جاتی ہے۔

وسیع ترویج کی وکالت

وزارت صحت کے رسالہ (CHIEN KANG PAO) نے ایک اداریہ میں ورم دماغ (ب) کے چینی علاج کو ملک بھر میں اختیار کرنے کی تجویز پیش کرتے ہوئے بتایا کہ اب تک مغربی طب نے بیماری کے علاج کے لیے جتنے بھی طریقے ایجاد کیے ہیں، اس قدیم طریقے کو ان سب پر فوقیت حاصل ہے اور اس کے ذریعہ مغربی علاج کے مقابلے میں شرح اموات میں چالیس فیصد کمی ہوئی ہے۔ یہیں سے طبی عملے کو یہ ترغیب حاصل ہوتی کہ چینی طب کے خلاف بچے کھچے حقارت آمیز رویئے پر قابو پا لیا جائے اور اس کا مزید مطالعہ کیا جائے۔

اداریہ میں کہا گیا کہ سائنس میں شک آمیز رویہ قابل اجازت اور ضروری ہے لیکن ایک سچی حقیقت سے رجحانات کی بناء پر انکار کرنا اس سے قطعاً مختلف چیز ہے۔ جب آپ کسی چیز کے متعلق شک میں ہوں تو آپ اس کا مطالعہ

پُرانے علاج جانیں بچاتے ہیں

گزشتہ موسم گرما کے آخر میں پیکنگ کے شفاخانۂ اطفال کے ورم دماغ (ب) کے وارڈ سے ایک سے لے کر چودہ سال کی عمر کے ۳۲ بچے رخصت ہوئے۔ وہ اپنے اپنے گھروں اور سکولوں میں تندرست واپس پہنچے۔ ان کا عام طور پر اس مہلک بیماری سے شفایاب ہونا جس نے جدید طب کو چکرا رکھا ہے، طب کا ایک تاریخی واقعہ ہے۔

بچوں کو اپنی جان اور تندرستی کے لیے ورم دماغ (ب) کے علاج کا شکر گزار ہونا پڑا، جو گزشتہ تین سو برس سے قدیم چینی طب کے معالج کرتے آئے ہیں حال ہی میں صوبہ ہوپئی میں شی چیاچوانگ کے ہسپتال میں جدید سائنسی معائنوں کے تحت اسکی کلینکی جانچ کی گئی۔ یہ جانچ جس میں ایک سال سے لے کر ۱۶ سال کی عمر کے ۳۴ مریض شامل تھے، دو سال تک جاری رہی اور اس سے یہ ظاہر ہو گیا کہ علاج ۹۵ فیصد کارگر ہے۔ ان مریضوں میں سے ۵۱ جانبر ہو گئے۔ صرف تین آدمیوں کی موت واقع ہوئی جن کی بیماری بہت بڑھی ہوئی تھی۔ شفایاب ہونیوالوں میں کسی طرح کے اثرات مابعد نہیں دیکھے گئے۔

اسکے بعد وزارت صحت نے اس علاج کو سرکاری طور پر تسلیم کر لیا اور وہ ملک بھر میں اسکی سفارش کر رہی ہے۔ یہ ایک اور مثال ہے کہ کس طرح عوامی حکومت کی پالیسی کے تحت مغربی طرز کے تربیت یافتہ ڈاکٹر قدیم چینی طریقوں میں جو صدیوں سے نتائج پیش کرتے چلے آ رہے ہیں، تحقیقات کر رہے ہیں اور ان سے معلومات حاصل کر رہے ہیں

ورم دماغ (ب)

ورم دماغ (ب) یا جاپانی ورم دماغ اس خوفناک مرض کی نہایت مہلک قسم ہے۔ یہ زیادہ تر پندرہ سال سے کم عمر کے بچوں کو ہوتا ہے اور ایک ایسے زہریلے مادے کے سبب ہوتا ہے، جو مرکزی عصبی نظام پر حملہ کرتا ہے۔ بہت سے ملکوں میں جدید طبی کوششوں سے اس کا مقابلہ کیا گیا ہے، جس سے شرح اموات تیس سے پچاس فی صد کے درمیان رہ گئی ہے۔ شفایاب مریضوں کی سماعت اور گویائی کو عموماً نقصان پہنچتا ہے، نیز فالج اور دماغی امراض بھی لاحق ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض دافع جراثیم دواؤں مثلاً پنسلین، سٹرپٹومائی سین اور اوروما ئی سین سے اثر پذیر نہیں ہوتا، نہ سلفا دواؤں، حیاتینیہ اور لمف کے طریقۂ علاج سے۔

اگرچہ ورم دماغ (ب) دنیائے طب میں صرف کوئی تیس سال پہلے معلوم ہوا جبکہ اس نے جاپان میں ایک وبا کی حیثیت اختیار کر لی تھی، لیکن چین کی طبی کتابوں میں "وبائے گرما" کے نام کے تحت ایسی علامتیں اور نشانیاں دو ہزار سال سے مندرج ہیں۔ "ہان" کے شاہی خاندان (۲۰۶ ق م - ۲۲۰ ء) کی کتاب حمیات نے "وبائے گرما" کا ذکر کیا ہے، لیکن کوئی علاج نہیں بتایا۔

آج کل جو علاج کیا جاتا ہے، وہ اپنی بنیادی شکل میں ایک خاص کتاب درج کیا گیا تھا، جو آج سے تین سو سال پہلے لکھی گئی تھی۔

نئے چین میں ورم دماغ (ب) کا حلقۂ اثر انسدادی اقدامات مثلاً خاص ویکسین کی ٹیکا اندازی اور مچھروں کی روک تھام سے، جو اس بیماری ہیں، بہت کچھ کم ہو گیا ہے، لیکن یہ اب بھی پائی جاتی ہے اور اس کے علاج کا طریقہ لاجواب ثابت ہوا ہے۔

ہسپتالی تجربے کی کامیابی

شی شیا چوانگ کی جانچ کے بعد پہلا ہسپتالی تجربہ پیکنگ میں کے نئے ہسپتال میں کیا گیا۔ اس میں ورم دماغ (ب) کے ۳۴ مریض دا ہوئے، جن میں سے ۳۲ شفایاب ہو گئے۔ باقی دو میں مرض پھر سے بہت بڑ ہوئے درجے میں پہنچ گیا۔ یہ قدیم علاج ڈاکٹر چیانگ چا تنان نے کیا، جو طب کا تیس سال کا تجربہ رکھنے والے معالج ہیں۔ ڈاکٹر چیانگ مغربی ا میں تعاون کی نئی تحریک کے ایک ممبر کے طور پر ہسپتال کے چینی طبی شعبے کے مم چکے ہیں۔ آپ قدیم معالجوں کے بیٹے اور پوتے ہیں، جنھوں نے آپ کو تربیت د حال ہی میں آپ چین کی میڈیکل ایسوسی ایشن کے بھی رکن مقرر ہوئے ہیں۔ (ایسوسی ایشن میں پہلے صرف مغربی طرز کے ڈاکٹر ہی لیے جاتے تھے۔

ڈاکٹر چیانگ کے ساتھ ورم دماغ (ب) وارڈ کی سربراہ ڈاکٹر پیا جنھیں طب مغربی کی تربیت دی گئی تھی، کام کرتی رہی ہیں۔ ڈاکٹر پیائی نے کہ اول اول انھیں شبہ تھا کہ ایسی سخت بیماری کا فرسودہ قسم کی دوا دارو سے علاج ہو سکتا ہے! ایسا رویہ عام تھا۔ بہت سے مغربی تربیت یافتہ معالج قدیم چینی طب سے حاصل ہونیوالے عملی نتائج سے بے خبر اور ان کی تحقیقات کے میں حد سے زیادہ شکی اور قومی طبی میراث کو "غیر سائنٹفک" کہہ کر اس کی تحقیر کر اس توہین کو کومن تان کے تحت اور بھی تقویت حاصل ہوئی، جب چینی ڈاکٹر جدید ہسپتالوں میں داخلے کی صریح طور پر ممانعت کر دی گئی، لیکن ان کا ہنر کیوں کہ عوام جانتے تھے کہ یہ بہت سی حالتوں میں موثر ہے۔

علاج: جب بوڑھا ڈاکٹر چیانگ ورم دماغ (ب) وارڈ میں آیا، تو اس مریضوں کی علامات مثلاً تیز بخار، مرضیانی غنودگی، متلی، گاہے گاہے تشنج کے علاج میں خود اپنے طریقے استعمال کیے۔ اس نے تنفس، نبض، زبان کی حالت اور چہرے کی کیفیت کی طرف خاص توجہ دی اور ہر بچے کی حالت کے مطا مختلف نسخے ترتیب دیے۔ ایک مریضہ جس کا اس نے علاج کیا چار سال چاین پنگ، ایک بھیری والی لڑکی تھی جس کی صرف چند روز زندہ رہنے کی جا رہی تھی۔ پیشتر اس کے کہ وہ اس کا معائنہ کرتا، ننھی لڑکی کو چانٹیکے لگ

نفسیاتی سوالات اور ان کے جوابات

مُطالعہ کا بہتر طریقہ کیا ہے؟

مطالعہ کے لیے روزانہ تھوڑا تھوڑا وقت دینا مناسب ہوتا ہے ایک ہی وقت میں کئی گھنٹے تک لگاتار پڑھنے سے یہ بہتر ہے کہ روزانہ گھنٹہ آدھ گھنٹہ پڑھا جائے مطالعہ کے اوقات کے درمیان جتنا زیادہ فصل ہوگا اتنا ہی مضمون جلد حافظہ میں محفوظ ہوگا اور یاد رہے گا۔

بچے رنگ اور قد وغیرہ میں بالکل ماں باپ جیسے کیوں نہیں ہوتے؟

موروثیت کا ایک اصول یہ بھی ہے کہ بچے اوسط کی طرف مائل ہوتے ہیں مثلاً بہت لمبے والدین کے بچے عموماً اتنے لمبے نہیں ہوتے جتنے ان کے والدین ہوتے ہیں بلکہ اوسط لمبائی کے ہوتے ہیں اسی طرح بہت چھوٹے قد والے والدین کے بچے اپنے والدین سے لمبے ہوتے ہیں۔ اس طرح وہ بھی اوسط کی طرف مائل ہوتے ہیں اسی اصول پر ماں باپ اگر خوب سانولے ہوتے ہیں تو اکثر ان کے بچے نسبتاً کھلے رنگوں کے ہوتے ہیں۔

بعض لڑکیاں شادی سے خوفزدہ کیوں ہوتی ہیں؟

لوگ اکثر خواب میں اپنے مسائل کی نوعیت کا سراغ دے دیتے ہیں ایسے خوابوں سے خوف اور ذہنی انتشار کا سبب معلوم ہوسکتا ہے۔ خواب میں شادی کی انگوٹھی کا انگلی پر چڑھانا بظاہر تو یہ بتاتا ہے کہ ایسی لڑکی کو شادی کی خواہش ہے لیکن انگلی میں انگوٹھی کا پہننا جسمانی تعلق کی علامت بھی ہوتا ہے۔ خواب میں کبھی نوکدار چیزیں جیسے انگلیاں مردانہ اور گول گہری چیزیں جیسے انگوٹھی زنانہ علامت ہوتی ہیں۔ اس قسم کی چیزوں کو دیکھ کر گھبرا اٹھنا بیدار ہو جانا ظاہر کرتا ہے کہ شادی کے نتیجہ میں جو جسمانی تعلق پیدا ہو جاتا ہے اس کا خوف ہے اس کی وجہ بچپن کے تجربات میں تلاش کرنی ہوگی۔ اس کے لیے پہلے تو روزانہ چند منٹ گزشتہ زندگی پر غور کرنے میں صرف کرنے چاہییں یہ دیکھنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ اپنے عزیزوں یا والدین کی شادی شدہ زندگی نے ذہن پر شادی کے بارے میں کیا خیالات چھوڑے ہیں اس کے بعد شادی کے متعلق ان فرسودہ خیالات کو دل سے نکال کر اچھے خیالات پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہیے اور اچھے لٹریچر کا مطالعہ کرنا چاہیے۔

خواب میں حادثہ کا سبب کیا ہے؟

بعض لوگ خواب میں ایسی باتیں کرتے ہیں جن کے کرنے کی اُن کا ضمیر بیداری کی حالت میں اجازت نہیں دے سکتا۔ اس کے ساتھ ہی اس قسم کے حادثات بھی خواب میں پیش آتے ہیں جن میں مرتے مرتے بچتے ہیں۔ ایسے خوابوں کو "جرم و سزا" کے خواب کہا جا سکتا ہے۔ برے لوگوں کی صحبت اور جو کچھ وہ کرتے ہیں وہی کرنا خواب میں جرم کی نمائندگی کرتا ہے۔ جب ہم کوئی ایسا کام کرتے ہیں جسے ہمارا ضمیر ملامت کرتا ہے تو ہمیں احساس جرم ہوتا ہے، یہ احساس جرم اس کے کفارہ کی صورت میں سزا کی ضرورت پیدا کر دیتا ہے یہ سزا ان حادثات کی صورت میں نمودار ہوتی ہے جو بعد میں خواب میں پیش آتے ہیں اور خواب دیکھنے والا موت کے منہ سے بال بال بچتا ہے۔

کیا بچے کے لیے کھلونے دلچسپی کا باعث ہوسکتے ہیں؟

اگر بچے کی عمر کی مناسبت سے اسے کھلونے دیے جائیں تو عموماً اس کے لیے دلچسپی کا باعث ہوتے ہیں۔ امریکا کے کارنیگی انسٹی ٹیوٹ کے نفسیاتی ماہرین نے خاص قسم کے تیار شدہ کھلونوں کو ۱۸۱ بچوں پر آزمایا معلوم ہوا کہ ایک سادہ سے ہوائی جہاز نے ۳ سے ۷ سال تک کی عمر کے بچوں کو چالیس منٹ تک متوجہ رکھا۔ ایک ٹرک بھی اس امتحان میں کامیاب رہا جس میں لکڑی کے بلاکوں کو لطور سوزن استعمال کیا گیا تھا اس کے برعکس پلاسٹک کی ایک سرخ کار نے جس کے پہیے سفید تھے بچوں کو اپنی طرف مائل کیا لیکن صرف چند منٹ کے واسطے۔

کیا اعصابی دورے خود بھی پیدا کیے جاتے ہیں؟

عموماً تو ایسا نہیں ہوتا لیکن اعصاب پر زیادہ زور پڑنے کی صورت میں ایسے شخص کے ذہن میں جو بہت ہار جانے کی پوشیدہ خواہش دل میں رکھتا ہو اس قسم کا خیال پیدا ہو سکتا ہے۔ یہ تو ممکن نہیں ہے کہ آدمی خود دورہ میں مبتلا ہو جائے لیکن اگر اس کے ذہن پر اپنی صحت، ملازمت اور کنبہ کے خرچ وغیرہ کے متعلق خیالی اندیشے ہجوم کریں تو جی چھوڑ دینے کو جی چاہ سکتا ہے اور یہ خیال ہو سکتا ہے کہ دورہ پڑنا لازمی ہے۔

جاری رکھتے ہیں اور نتیجے تک پہنچ جاتے ہیں۔ یہی طریقہ ہے جس سے سائنس کو ترقی حاصل ہوتی ہے۔ رجحان کی بنا پر انکار جو حقائق کو نظرانداز کرتا ہو سائنس کا پرلے درجہ کا دشمن ہے۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ اس قدیم چینی علاج نے خود ہی یہ ثابت کر دیا ہے کہ وہ جانیں بچاتا اور مرض کو روکتا ہے۔ دوسری جانب جدید سائنس کو اب بھی یہ معلوم نہیں کہ یہ اتنا موثر کیوں ہے۔ اب پیکنگ کی چینی طب کی حال میں قائم شدہ اکیڈیمی کی لیبارٹریوں میں اس علاج میں استعمال ہونیوالے مفردات کی جانچ کی جا رہی ہے۔ تین سائنس داں یہ جاننے کی کوشش کر رہے ہیں کہ ان میں سے کون سے اجزاء ورم دماغ (ب) کے علاج میں موثر ہیں اور کیوں؟

ہو سکتا ہے کہ مفردات کی جانچ ان پر نئے فوائد کا انکشاف کرے جنہیں ہم اب تک سمجھ نہیں پائے۔ اس امر کی بھی تحقیقات ہو رہی ہے کہ چینی علاج کا کسی مادے (VIRUS) پر اور جب بیماری کا اس طریقے سے علاج کیا جائے تو جسم پر اسکے آخری نتائج پر کیا اثر ہوتا ہے۔

آخری علاج جو ممکن ہے پرانے طریقوں کے جدید سائنٹفک تجزیے سے منکشف ہو اپنی وضع میں ڈاکٹر چیانگ کے علاج سے خاصا مختلف ہو سکتا ہے لیکن اس کے باوجود وہ قدیم چین کے ہنرمند معالجوں اور دواسازوں کا بہت ہی ممنون رہے گا۔

زمانۂ شیر خواری کے اسہال کا علاج

مروجہ اصولِ علاج پر ایک تنقیدی نظر

عصری ماہرین کا خیال ہے کہ شیر خواروں کے مرُوجہ طریقۂ علاج میں اصلاح کی بڑی ضرورت ہے۔ سطورِ ذیل میں تمام متعلقہ حالات کا تفصیلی جائزہ لیا گیا ہے جو قابلِ غور ہے۔

" ادارہ "

قدیم اصول علاج

پچاس سال پہلے شیر خوار بچوں کے دستوں کا علاج زیادہ تر ان اصولوں پر مبنی تھا (۱) غذا میں کمی (۲) آنتوں کی عفونت کا تدارک اور (۳) افیون کے مرکبات (قبض پیدا کرنے کے لیے)

پہلی تدبیر اس غرض سے تھی کہ مرضی عضو کا کام کسی قدر کم ہو جائے دوسری کا مقصد یہ تھا کہ آنتوں میں خراش اور جراثیم کم ہو جائیں، اور تیسری کا منشا یہ تھا کہ حرکتِ دودیہ کی تیزی روک دی جائے۔ مگر یہ تدبیریں بہت ناقص تھیں۔ ان سے اس نابیدگی DEHY DRATION (یعنی جسم سے پانی کی کثیر مقدار خارج ہو جانے) کی اصلاح یا تلافی نہیں ہو سکتی، جو دستوں کے ذریعہ پیدا ہو جاتی تھی اور پھر کمی غذا سے بیمار بچے کی تقویت کا ذریعہ اور بھی محدود ہو جاتا تھا جس سے ہلاکت میں زیادتی ہو جاتی تھی۔ جو بچے باوجود ان خرابیوں کے قسمت سے جاں بر ہو جاتے، ان کو بھی معدنیات، شحمیات، لحمیات (پروٹینوں) اور سیالات سے طویل محرومی کے خراب نتیجے بھگتنے پڑتے تھے (ان کی طاقتِ غواص صدمے سے بہت متاثر ہو جاتی تھی)

جدید اصولِ علاج

اب بھی بہت سے طبی اداروں میں بچہ کو عملاً فاقہ کی خوراک دی جاتی ہے۔ یہ طریقہ جو مٹی کے تیل کے چراغ کے زمانہ کی یادگار رہا، اس برقی عہد میں جاری رکھنا ایک تعجب خیز بات ہے۔ فاقہ کرانے سے بچے کی قوتِ مدافعت کے تین اہم میکانیے کمزور ہو جاتے ہیں۔ یہ میکانیے یہ ہوتے ہیں (۱) اجسامِ مدافعہ تیار کرنے کی قابلیت وصلاحیت (۲) خلیات اکالہ کی سرگرمی (۳) بعض ہارمون اور خمیروں کا بننا۔ یہ تینوں چیزیں پروٹین کے حاصلات یعنی امینو ایسڈز کی ضروری رسد پر منحصر ہوتی ہیں اور جب فاقہ سے امینو ایسڈز کی کمی واقع ہو جاتی ہے تو ان داغی صلاحیتوں میں بھی خلل پیدا ہو جاتا ہے۔

چناں چہ فاقہ کی غذا سے، جو اب بھی ہمارے اکثر طبی اداروں میں رائج ہے دو مضر اثرات پیدا ہو جاتے ہیں (۱) بچے کا میکانیہ مدافعت ناقص و کمزور ہو جاتا ہے (۲) جسم کی طبعی تعمیر یافت، اور عمل اندمال میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ (یہ دونوں نہایت اہم حیاتی فطائف ہیں جنہیں فاقہ کے اثر سے خلل پیدا ہو جاتا ہے)

اب کمی غذا کا یہ مروجہ طریقہ قدیم طریقوں سے بھی زیادہ شدید کر دیا گیا ہے۔ چنانچہ موجودہ طبی اداروں میں بچے کو جو غذا دی جاتی ہے وہ عملاً نفی کے برابر ہوتی ہے۔ اس میں وریدی راہ سے جو سیالات دیے جاتے ہیں ان کی حراری قدر و قیمت نہایت ہی کم درجہ کی ہوتی ہے، گو ان میں معدنی اور مائع ضروریات حسب ضرورت ہوتے ہیں مگر حراری اور پروٹینی ضروریات کی رسد بالکل ناکافی موجود ہوتی ہے۔ ان آخری دو ضروریات کی کمی بچے کے لیے نہایت خطرناک بلکہ مہلک نتائج پیدا کر سکتی ہے۔

کمی غذا کے اس مسلک کے متعلق جب امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے ماتحت اداروں کو ایک سوال بند بھیجا گیا تو معلوم ہوا کہ ان میں سے تقریباً ۵۰ فی صدی اداروں میں فاقہ کرانے کا ہی اصول علاج جاری و ساری ہے۔ ۱۸ فیصدی ادارے کم حراری غذا استعمال کراتے ہیں اور صرف تین فی صد ادارے بیش حراری غذا سے کام لیتے ہیں حالاں کہ صرف بیش حراری غذا ہی دورانِ اسہال میں بچے کے طبعی وزن کو برقرار رکھنے کی ضامن ہو سکتی ہے۔

آنکھوں کی زینت

معلوم نہیں بہت سی بہنیں آنکھوں کے میک اپ کو استعمال کرنے سے کیوں شرماتی ہیں شاید یہ اندیشہ ہو کہ دیکھنے والیاں سوچیں گی کہ بنتی بہت ہیں یا ہم عورتیں ان بہنوں کی زیادہ نقل کرتی ہیں جو اپنی آنکھوں کی طرف سے لاپرواہی برتتی ہیں۔ بات کچھ بھی ہو آنکھوں کا میک اپ کافی اہمیت رکھتا ہے اس لیے یہ بات گرہ میں باندھ لیجیے کہ کل ہی سے آپ چہرے کے ساتھ آنکھوں پر بھی توجہ دیں گی تاکہ آپکی شخصیت زیادہ موثر ہو۔ اگر چند بار آنکھوں کا میک اپ استعمال کریں گی تو پھر اس کے استعمال کے بغیر یوں محسوس ہوگا جیسے آپ ننگی ہوں۔ اس لیے اگر واقعی آپ جاذب نظر بننا چاہتی ہیں تو لازمی طور پر آنکھوں پر توجہ دیں۔

آنکھوں کی زیبائش کے موجودہ فیشن کافی اچھے ہیں ان میں زیادہ توجہ بھنووں کو دی جاتی ہے۔ کالے رنگ کا لباس ہر موسم میں فیشن ایبل سمجھا جاتا ہے اسی طرح یہ کہ اگر آنکھوں کا میک اپ نہ کیا جائے تو آنکھیں دب کر رہ جاتی ہیں اور پھر آج کل نئے فیشن میں لپ اسٹک اتنی شوخ آرہی ہے کہ آنکھوں پر خاص توجہ نہ دی جائے تو ہونٹ بازی لے جاتے ہیں۔

بہت سی بہنوں کو آنکھوں کے میک اپ کی صحیح مقدار معلوم نہیں ہوتی۔ اصل میں اس کا انحصار رنگوں کے امتزاج پر ہوتا ہے۔ اس کا سب سے اچھا امتحان یہ ہے کہ پورا پھیلا کر ہاتھ میں آئینہ لیکر چہرہ دیکھا جائے اگر اتنے فاصلے سے میک اپ نظر آجائے تو سمجھ لیجیے آپ حد سے آگے بڑھ گئیں۔ رنگ اور شیڈ کا انحصار لباس اور زیور کے رنگ اور شیڈ پر ہوتا ہے۔

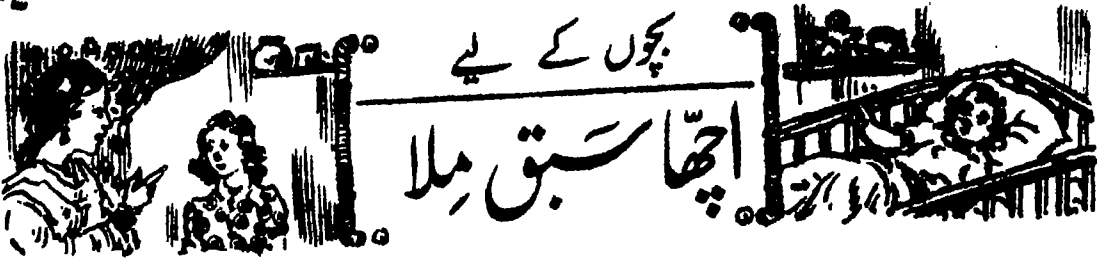
سب سے اچھی ترکیب یہ ہے آنکھوں کا میک اپ مختلف طریقوں سے کر کے آپ دیکھتی رہیں۔ اگر آپکے چہرے کی ہڈیاں آنکھوں کے اوپر نمایاں ہوں تو بھنووں کے آخری سروں کے بالکل نیچے ہلکے براؤن رنگ کا شیڈ ایسا اثر پیدا کریگا جیسے آنکھیں بہت بڑی ہوں۔ آجکل بازار میں بہت سے رنگ ملتے ہیں باری باری مختلف رنگوں کو آزما کر دیکھیے کوئی نہ کوئی رنگ ایسا ضرور مل ہی جائیگا جو آپکے لیے موزوں ترین ہو اور جس سے آپ کی آنکھوں کی جاذبیت میں نمایاں اضافہ ہو جائے۔ نیلی آنکھوں کے گرد اگر ایک ہلکی سی تہہ ہلکے نیلے رنگ کی لگا دی جائے تو ان آنکھوں نہایت خوشنما گہرے نیلے رنگ کی معلوم ہوں گی۔ اگر بادامی آنکھوں کے پپوٹوں پر پلکوں کے نزدیک فیروزی رنگ استعمال کیا جائے جو بھنووں تک پہنچتے پہنچتے نہایت ہلکا کہربائی رنگ ہو جائے تو اس سے آنکھوں میں زیادہ چمک اور شوخی معلوم ہونے لگتی ہے۔ لیے جن کے بال بادامی رنگ کے ہوں ان کی آنکھوں پر بہت ہلکے رنگ جس کے گرد ہلکے سرمئی رنگ کا شیڈ دیا گیا ہو تو ایک بے ذوق جاذب نظر بنا دیگا اور آنکھوں کو جگمگا دے گا۔

آنکھوں کی خوبصورتی میں بھنووں کا بہت بڑا حصہ ہے ان کی شکل عموماً موروثی ہوتا ہے اور ہر قسم کے جذبات کے اظہار کے طور پر مختلف شکلیں اختیار کرتی رہتی ہیں۔ ان کے رنگ، خمیدگی اور لمبائی میں کسی قدر کمی قلم سے دور کی جا سکتی ہے۔ یہ قلم ہمیشہ نوکدار اور تیز ہونی چاہیے صرف بھنووں تک ہی محدود رہے جلد پر ظاہر نہ ہو۔ ہلکی بھنووں پر کشش دینے چاہییں لیکن ان میں یکسانیت ہونی چاہیے ورنہ بھدی معلوم ہوں گی۔ بھنووں کے سرے پر جا کر لائن کا رخ قدرے اوپر رکھیے اس سے چہرہ دکھائی دیتا ہے۔ اگر قدرے کریم کا استعمال پہلے کر لیا جائے تو بھنووں کا نتیجہ بہتر ہوتا ہے۔ آپ کی قلم کا رنگ بھنووں کے قدرتی رنگ سے ملتا گہرا ہونا چاہیے۔ آجکل ایسی قلمیں دستیاب ہو جاتی ہیں جو سنہرے بالوں والی خواتین بھنووں کے قدرتی رنگ سے ملتی جلتی ہیں بھورے رنگ کی بھی بہنوں کے لیے نہایت موزوں ہوتی ہیں جن کے رنگ میں سرخی کا اثر کا رنگ کچھ ہلکا ہو اور ایسی بھنووں کے لیے بہت کارآمد ہوتی ہیں جن پر جھلکنے لگی ہو۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی آنکھیں خوشنما اور روشن ہوں تو مسکارا کا استعمال کیجیے۔ یہ مسلمہ چیز ہے کہ مسکارا کے استعمال سے بڑی بھی بڑی دکھائی دیتی ہیں اور ان کے قدرتی رنگ کو صحیح رنگ کے ساتھ زیادہ نمایاں کیا جا سکتا ہے۔

اب چشم آہو کا زمانہ ختم ہو چکا ہے اس کے بجائے آنکھوں کے گرد لائنوں سے خوب صورتی پیدا کرنے کا فیشن ہو گیا ہے۔ رنگ کچھ بھی ہو سیاہ نہیں ہوتا۔

لائن کی شروعات بالکل بھنوے کے اوپر سے کرنی چاہیے پلکوں کے اوپر سے ہوتے ہوتے قدرے ان سے آگے تک لے جائیے۔ اس کام میں کافی چابک دستی کی ضرورت ہوتی ہے جو پریکٹس سے حاصل ہوتی ہے۔

بچوں کے لیے

اچھا سبق ملا

کوئی تیسرا پہر ہوگا، صفیہ کی امی کو کسی نے خبر دی، اصطفا صاحب کی بیوی کی طبیعت خراب ہے۔ صفیہ کی امی نے کہا، "دیکھو، صفو بی، میں ذرا اصطفا چچا کے ہاں جا رہی ہوں۔ تمھاری چچی بیمار ہیں۔ ذرا انھیں دیکھ آؤں۔ زیادہ دیر نہیں لگے گی۔ تم ذرا فرزانہ کا خیال رکھنا۔ اسے بہلاتی رہنا۔ دیکھو رونے نہ پائے۔"

امی کی یہ بات سن کر صفو بی کا خوبصورت چہرہ پھول کی طرح کھل اٹھا۔ انھیں ایسا لگا جیسے یہ بھی کوئی بڑی آدمی ہوں۔ بہت خوش ہوئیں۔ امی دروازے سے باہر نکلنے لگیں تو بہت جھک کے آداب کیا۔ امی نے مسکرا کے ہاتھ ہلایا۔

صفو بی فرزانہ کو ننھی سی ربر کی گیند سے کھلانے لگیں۔ تھوڑی دیر میں فرزانہ بی تھک گئیں اپنے ننھے سے تکیے پر سر رکھ دیا، آنکھیں موندلیں اور جھٹ سے سو گئیں۔ صفو بی اب کتابوں کی الماری کی طرف بڑھیں اور کہانیوں کی ایک کتاب نکال کر پڑھنے لگیں۔ اتنے میں ایک آواز آئی "صف..... فو..... او..."

صفیہ کے کان کھڑے ہوئے۔ اِدھر دیکھا، اُدھر دیکھا، ارے، یہ تو بی نکہت تھیں۔ دروازے کے باہر گل مہر کے پیڑ کے نیچے کھڑی پکار رہی تھیں۔ یہ صفیہ بی کی بہت پیاری سہیلی تھیں۔

صفیہ نے کہا "ارے تم ہو نکہت پروین، آؤ گھر میں آؤ نا! کوئی کھیل کھیلیں۔"

نکہت نے جواب دیا "ارے نہیں صفو۔ اس وقت ہم کھیلنے تھوڑی آئے ہیں۔ ابا آج ایک چیز لائے ہیں، بڑی پیاری ۔ جی ہاں ـــ خرگوش کے ننھے ننھے بچے! آؤ چلو گھر چلو تمھیں دکھاؤں!" صفیہ نے فوراً جواب دیا "نا بھئی، میں نہیں جا سکتی۔ فرزانہ سو رہی ہے اور امی باہر گئی ہوئی ہیں۔ وہ تھوڑی دیر میں آتی ہوں گی۔ بس جبھی میں تمھارے پاس آؤں گی، میرا دل بھی انھیں دیکھنے کو بے قرار ہے۔" نکہت بولی "تو پھر آؤ نا۔ ابھی دیکھ کر لوٹ آنا۔ اتنی دیر میں کیا ہو جائے گا۔ فرزانہ سوتی رہے گی، اسے پتہ بھی نہ چلے گا کہ تم کہیں گئیں تھیں۔ آؤ چلو۔"

نکہت نے صفیہ کا ہاتھ پکڑا اور کھینچتی ہوئی لے گئی اسے کچھ کہنے کا موقع ہی نہ دیا۔

خرگوش کے ننھے ننھے بچے سچ مچ بڑے پیارے لگ رہے تھے جو چیز بھی سامنے آتی اسے کترنے لگتے۔ گھاس کے میدان میں خوب پھدک رہے تھے اور بی نکہت تھیں کہ انھیں دیکھ دیکھ کر کھلی جا رہی تھیں۔ کہنے لگیں "آؤ صفو باغ میں سے ان کے لیے منی منی گاجریں توڑ لیں، کوئی منع تھوڑی کرے گا۔ ابا نے تو بوائی ہیں۔" دونوں اچھلتی کودتی باغ میں پہنچیں۔ صفیہ بولی "اور نکہت تم نے کچھ سنا، ہمارے مدرسہ میں بھی تو خرگوش کا ایک جوڑا آرہا ہے۔" نکہت نے جواب دیا "سچ مچ؟" "ہاں اور بلاؤ تو آہی گیا ماستانی بی نے ان کے لیے ننھا سا تالاب کیا اچھا بنوایا ہے۔" صفیہ، "خرگوشوں کے رہنے کے لیے بھی گھر بن گیا ہے۔ تم نے دیکھا نہیں مدرسے کی عمارت کے پیچھے لکڑی کا کٹھل بن گیا ہے...."

باتیں کرتے کرتے صفیہ کو اچانک فرزانہ کا خیال آگیا۔ بس وہ تو ہوا ہو گئی۔ نکہت بہتیرا پکارتی رہی مگر اس نے پیچھے مڑ کر

اسہال شیرخواری کا دوسرا قدیم اصولِ علاج دافعِ عفونت ادویہ کا استعمال تھا۔ اب دافعاتِ عفونت کے بجائے اینٹی بایوٹک ادویہ استعمال کی جاتی ہیں۔ جب دو جہاں نوزائیدہ بچوں کا وبائی اسہال "بیکٹیریا" (جراثیم) کی وجہ سے ہوتا ہے تو اینٹی بایوٹک علاج کارگر ثابت ہوا ہے اور ہوتا ہے لیکن وبائی اسہال اکثر و بیشتر جراثیم سے نہیں بلکہ "وائرسوں" سے پیدا ہوتا ہے اور وائرسی اسہال میں اکثر اینٹی بایوٹک ادویہ بے اثر ہوتی ہیں۔ علاوہ ازیں اینٹی بایوٹک علاج بیش حراری غذا سے تضاد بھی نہیں رکھتا۔ لہٰذا اگر اینٹی بایوٹک ادویہ دی بھی جائیں تو وہ اور بیش حراری اغذیہ دونوں بہ سہولت ساتھ ساتھ استعمال کی جاسکتی ہیں۔ تیسرا قدیم اصولِ علاج —— آنتوں کی حرکت دو دوا کو روکنے کے لیے افیون کے مرکبات کا استعمال —— اب بھی کارآمد ہے اور اس سے استفادہ کرنے کے لیے صبغۂ افیون (پیری گورک) کی خفیف مقدار سے کام لیا جاتا ہے۔

خلاصۂ بیان

شیرخواروں کے شدید اسہال میں سیالات، معدنیات اور حراری اغذیہ کی زیادہ رسد پہنچانا نہایت ضروری ہے تاکہ مریض کو وہ عناصر حاصل ہوں جو اس کے جسم میں دفاعی ساز و سامان کی تیاری کے لیے اہم و ناگزیر ہیں (یہ دفاعی ساز و سامان یہ ہیں :- اجسامِ مدافعہ، سفید خلیاتِ آکلہ، ہارمون اور خمیرات)۔

رسد کی یہ زیادتی اتنی کافی ہونی چاہیے کہ جس سے تیز و شدید حرکت دودھ سے ضائع شدہ غذائیت کی تلافی بخوبی ہو سکے چونکہ اسہال میں آنتوں کا انجذابی فعل غیر متاثر رہتا ہے (کم نہیں ہوتا)، لہٰذا بیمار بچہ زیادتی رسد سے بخوبی فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔ اس طریقۂ علاج کی خوبی کا بہترین ثبوت اس واقعہ سے ملتا ہے کہ اسہال کی حالتوں میں بیش حراری غذا کے استعمال سے بچے کا طبعی وزن بڑھتا رہتا ہے۔ یہ طریقہ سادہ اور عملی بھی ہے اس میں بچے کو شفاخانہ میں رکھنے کی ضرورت بھی لاحق نہیں ہوتی، بجز ان شاذ حالتوں کے جن میں شدید نابیدگی (جسم میں پانی کی کمی)، یا مسلسل قے کے تدارک کے لیے بعض اوقات بچے کو چند روز کے لیے شفاخانہ میں طبی نگرانی میں رکھنا بہتر ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا حقائق پر ہر طبیب کو ٹھنڈے دل سے بلا غور کرنا چاہیے اور طویل حراری کمی اور پروٹینی قلت کے مضرات سے مریض کو بچانا چاہیے۔ حراری قلت جسم کے میکانیۂ مدافعت معطل کر دیتی ہے جس سے جسم ضائع شدہ خلیات اور اجسام کی ساخت و تکمیل سے قاصر رہ جاتا ہے۔ اسہال ایک محدود عارضہ ہے، بشرطیکہ سیالات، پروٹین اور حراری رسد کی درآمد کافی ہو، اور کافی رکھی جائے۔ بہرحال پہلا فرض ہے کہ فاقہ کرا کے ہم اسہالی بچے کی مشکلات زیادہ نہ کریں اور اس کی جان کو خطرے میں نہ ڈالیں۔

عورتوں کے لیے مخصوص ورزشیں

بچہ پیدا ہونے کے بعد کی ورزشیں

جب زچہ بستر چھوڑ دے اور اسے کافی آرام ہو جائے تو ذیل کی ورزشیں کرنی چاہییں:-

۲۷۔ جسم کو اِدھر اُدھر موڑنا

(ا) مریضہ ایک کرسی پر بیٹھ جاتی ہے اور اپنی ٹانگوں سے کرسی کے پائے مضبوطی سے دبوچ لیتی ہے۔ سکھانے والی مریضہ کے پیچھے کھڑی ہو جاتی ہے اور اس کے کندھوں کو پکڑ کر اس کے جسم کو ایک طرف جہاں تک ہو سکتا ہو موڑتی ہے اور پھر سیدھا کر دیتی ہے۔ مریضہ اپنے دونوں ہاتھ مضبوطی سے اپنے کولھوں پر رکھ لیتی ہے۔ اسی طرح دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں طرف مڑنا چاہیے مگر بہت آہستہ آہستہ۔

نوٹ:- یہ تمام تر معمولی ورزشیں ہیں پھر بھی مڑنے کی ورزش میں خوبیاں کافی ہیں۔ اس کی اہمیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر دباؤ میں مزاحمت کی جائے اس سے صحت حاصل کرنے میں بہت مدد ملتی ہے اور بعض پٹھوں کو بھی تقویت پہنچتی ہے۔

(ب) سکھانے والی پیڑو کو اس طرح بے حرکت رکھے جیسے (ا) میں رکھا تھا۔ اب اوپر کے جسم کو جہاں تک ہو سکے باری باری سے دائیں اور بائیں طرف کو گھماؤ، بہت آہستہ آہستہ اس طرح کہ جھٹکا نہ لگے۔

۲۸۔ پہلو کی طرف ٹانگ اٹھانا

مریضہ ایک میز سے لگ کر کھڑی ہو جاتی ہے۔ پہلی ابتدائی پوزیشن۔ اب ایک ٹانگ پہلو کی طرف آہستہ آہستہ اٹھاتی ہے اور اس کو پورے طور پر پھیلا لیتی ہے۔ مریضہ کو خیال رکھنا چاہیے کہ اس کا جسم کمر سے اوپر اِدھر اُدھر نہ مڑے۔ باری باری سے دائیں اور بائیں ٹانگ اٹھاؤ اور پھیلاؤ۔

نوٹ:- ٹانگوں کی تمام ورزشوں کے بعد استراحت کے لیے نقل و حرکت ضروری ہے (نمبر ۲۳) مریضہ کے لیے زیادہ مناسب یہ ہے کہ وہ چت لیٹ جائے اور اپنی ٹانگیں ہلائے اور بازو بھی ٹانگوں کے ساتھ ہلاتی رہے۔ تناؤ اور استراحت کا متناسب توازن قائم رہنا چاہیے۔

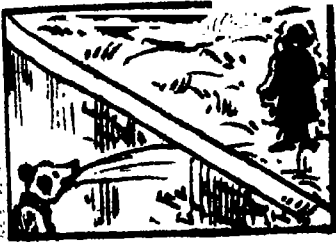
زچگی کی اس منزل میں یعنی دو ہفتے کے بعد حمل کے زمانے کی ورزشیں نمبر ۳، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱ اور ۱۲ بھی مفید ثابت ہوں گی۔

بازو کی ورزشیں پھیلاؤ، جھکاؤ، اوپر اٹھانا، نیچے جھکانا، آگے لے جانا، پہلو کی طرف پھیلانا (گہرے سانس لیتے ہوئے)، اسی دن سے کی جا سکتی ہیں جب مریضہ کو بستر میں بیٹھنے کی اجازت مل جائے۔ جب مریضہ بستر سے اترنے لگے اور اِدھر اُدھر پھرنے لگے تو وہ بازوؤں کی ورزشیں بیٹھ کر اور کھڑے ہو کر دونوں طرح کر سکتی ہے۔

اس طرح وہ زچگی کی آخری منزل تک پہنچ جاتی ہے۔ ورزشیں جو اب تک مریضہ کی مخصوص ضرورتوں کے مطابق تھیں رفتہ رفتہ عام ورزشوں سے بدل جاتی ہیں لیکن اس کے تغیر کے دوران میں ذیل کی باتوں کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔

زیادہ جسمانی محنت سے خاص طور پر بچنا چاہیے۔ مریضہ کے جسم میں صحت کی طرف عود کرنے کے سلسلے میں ابھی پیچیدگیاں باقی ہیں اور ان کی درستی کے لیے طاقت کی ضرورت ہے، اس لیے کسی غیر ضروری چیز کے لیے طاقت نہ صرف ہونی چاہیے۔ یہ بات اس وقت اور زیادہ ضروری ہے جب ماں بچے کو دودھ پلا رہی ہو، جیسا کہ ماں کو کرنا ہی چاہیے۔ نہ صرف اس لیے کہ یہ اس کا قدرتی فرض ہے اور بچہ کا حق ہے بلکہ اس لیے کہ دودھ پلانا خود ماں کے لیے مفید ہے۔ دودھ پلانے سے رحم اور تنے ہوئے اور پھیلے ہوئے آلاتِ تناسل سکڑنے لگتے ہیں اور اپنی اصلی حالت پر آنے میں انھیں بہت مدد ملتی ہے۔ اس لیے ماں کے لیے ضروری ہے کہ وہ بچہ کو اپنا دودھ پلائے۔ یہ اس کے لیے بھی مفید ہے اور بچے کے لیے بھی۔ ورزش کا جہاں تک تعلق ہے اس امر کا خیال رکھنا چاہیے

بھی نہ دیکھا۔ اس نے جلدی سے گھر کا دروازہ کھولا۔ ارے، ارے!! فرزانہ! پالنے میں نہیں تھی۔ نہ جانے کہاں چلی گئی۔ جیسے ان کے پیروں تلے سے جیسے زمین نکل گئی "ہائے اللہ، اب کیا کروں۔ ہائے اب کیا ہوگا!" اس نے سوچا جتنی جلدی ہو سکے امی سے جا کے کہنا چاہیے، وہی ننھی فرزانہ کو ڈھونڈ نکالنے کی کوئی تدبیر سوچیں گی۔ مگر وہ پہاڑی کے ادھر اصطفا چچا کے ہاں گئی ہوئی تھیں اور ان کے گھر سے لگا ہوا قیصر چچا کا گھر ہے اور ان کے گھر کتا پلا ہوا ہے۔ کتا کیا ہے پورے بکرے کا بکرا ہے جس وقت بھونکتا ہے تو زمین ہل جاتی ہے۔ صورت ایسی ڈراؤنی کہ صفیہ اس کی طرف نگاہ بھی نہیں اٹھا سکتی تھی۔

پر اس وقت اس نے کچھ نہیں سوچا۔ امی کے پاس چل پڑی۔ جلدی تھی اس لیے سڑک کا راستہ چھوڑا پگڈنڈی کی سیدھ لی۔ یہ پہاڑی کے اوپر سے ہو کر جاتی تھی۔ وہ تیزی سے قدم بڑھائے چلی جا رہی تھی۔ جھاڑیوں میں اٹک اٹک اس کے کپڑے پھٹے جا رہے تھے، گھٹنے لہولہان ہو رہے تھے، پر وہ سیدھی چلی جا رہی تھی اسے امی کے پاس پہنچنا تھا۔ امی کو فرزانہ کی خبر دینی تھی آخر جوں توں کر کے وہ اس پہاڑی پر پہنچ گئی جو اصطفا چچا کے گھر کے پاس تھی۔ یہاں وہ ذرا رکی۔ اتنے میں کتے کے بھونکنے کی آواز آئی۔ سچ مچ جیسے شیر دہاڑ رہا ہو۔ زمین دہلنے لگی

صفیہ نے سوچا اگر یہ موا بلڈاگ دیوار پھاند کر اس کے پیچھے دوڑ پڑا تو! اور یہ خیال آتے ہی اس کا دل بلیوں اچھلنے لگا۔ ایسا لگتا تھا جیسے اچھل کر اس کے حلق میں آ جائیگا۔ کتا برابر بھونک رہا تھا اور صفیہ تھی کہ سر سے پیر تک کانپ رہی تھی۔ دل بری طرح دھڑک رہا تھا۔ پھر بھی امی کے پاس تو کسی نہ کسی طرح پہنچنا تھا۔ اس کی سمجھ میں نہ آتا تھا کہ کیا کرے۔ کس راستے سے جائے جو اس موئے بلڈاگ سے مڈبھیڑ نہ ہو۔

اپنے گھر پہ جس وقت نکہت نے اسے آواز دی تھی وہ ایک بزرگ کا قصہ پڑھ رہی تھی۔ یہ کسی سے نہیں ڈرتے تھے، اس لیے کہ وہ اپنے اللہ میاں پر بھروسہ کرتے تھے۔ انھیں یقین تھا اور پکا یقین تھا کہ ہر آفت، ہر مصیبت اور ہر مشکل پر اللہ میاں ان کی مدد کریں گے۔ صفیہ بی کو یہ تو یقین تھا کہ اللہ میاں اس کی بھی حفاظت کریں گے۔ اسے سب بلاؤں سے بچائیں گے۔ پر کہاں وہ بزرگ اور کہاں وہ خود۔ اور پھر میں نے تو آج کیسی بڑی غلطی کی تھی۔ ننھی فرزانہ کو اکیلا چھوڑ کر چلی گئی تھی۔ ننھی فرزانہ اس کی غفلت سے جانے کہاں کھو گئی تھی۔ اس لیے کیا عجب جو اللہ میاں اس کی دعا قبول نہ کریں۔

پر اس نے اپنے بڑوں سے یہ بات سن رکھی تھی کہ اللہ میاں بڑے مہربان ہیں۔ رحمٰن اور رحیم ہیں۔ اپنے بندوں کے گناہ معاف کر دیتے ہیں۔ ان کی توبہ قبول کر لیتے ہیں۔ بس اس سے اس کی ہمت بندھی۔ اس نے دل ہی دل میں کوئی دعا مانگی اور پھر تو اس میں اتنی دلیری آ گئی کہ کتے کا ڈر دل سے نکل گیا۔ اس نے اب جو دوڑ لگائی ہے تو اصطفا چچا کے گھر جا کر دم لیا۔ وہاں چچی بی نے اسے دیکھتے ہی کہا "اے ہے صفیہ بیٹی تم کیسے آئیں۔ تمھاری امی تو کب کی جا چکیں۔ بہت دیر کی گھر پہنچ چکی ہوں گی!"

صفیہ نے آداب کیا اور فوراً ہی پلٹ پڑی۔ گھر کے دروازے پہ پہنچتے ہی ایک چھلانگ لگائی.... اے لو بی فرزانہ تو پالنے میں بیٹھی کلکاریاں مار رہی تھیں اور امی پالنے پر جھکی جھکی اسے کھلا رہی تھیں۔ صفیہ کود کر امی کے گلے سے لپٹ گئی اور سبک سبک کر اپنی رام کہانی سنانے لگی۔ امی نے بڑے صبر سے پوری داستان سنی اور بولیں "بیٹی تمھیں سبق یہ اچھا ملا۔ تمھیں اس کی ضرورت تھی۔ میرا خیال ہے کہ ایک بات تم اب اچھی طرح سمجھ گئی ہوگی اور وہ یہ کہ جو کام بھی کرو اس کے کرنے سے پہلے خوب سوچ سمجھ لو۔ کیوں ٹھیک ہے نا؟"

(محمد حسین حسان۔ جامعہ نگر۔ دہلی)

رہنا چاہیے لیکن ہاتھوں کو جھکانا نہیں بلکہ شانوں کی سیدھ میں رکھنا چاہیے اس کے بعد سانس پھر اندر کی طرف لانا چاہیے اس ورزش کو کئی بار دہراؤ۔

(ج) جیسے (ب) میں کیا تھا اسی طرح کرو صرف یہ فرق رہے گا کہ انگوٹھے اوپر اٹھے رہیں اور ہتھیلیاں آمنے سامنے رہیں۔

خیالی دباؤ کے خلاف بازو کا موڑنا

(ا) یہ ورزش بیٹھ کر بھی کی جاسکتی ہے۔ بائیں بازو کو شانے کی سیدھ میں پھیلاؤ۔ ہتھیلی اوپر کی طرف رہے۔ اب بازو کو کہنی کے جوڑ پر سے آہستہ آہستہ نیچے کی طرف لاؤ اور یہ سوچتی رہو کہ بہت زور کا دباؤ ڈالا جا رہا ہے اور تم اس خیالی دباؤ کے خلاف بازو کو نیچے لا رہی ہو یہاں تک کہ تمہارا ہاتھ شانے کو چھو لے۔ ایسا کرتے ہوئے تمہاری کلائی بازو کے نچلے حصے کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیے۔ اس ورزش کو دائیں اور بائیں دونوں ہاتھوں سے کئی مرتبہ کرو۔

(ب) بازوؤں کو ادھر ادھر پھیلانے کے بجائے آگے کی طرف پھیلاؤ۔

(ج) دونوں بازوؤں کو باری باری سے پھیلانے کے بجائے ایک ساتھ پھیلاؤ

(د) ایک بازو کو شانے کی سیدھ میں پھیلاؤ اور دوسرے کو آگے۔

کہ غیر ضروری تھکن نہ ہونے پائے۔ اسی کے ساتھ یہ بات بھی بہت اہم ہے کہ سستی، کاہلی اور بے عملی سے بچا جائے کیونکہ بغیر کسی ورزش کے بعض اوقات اس قدر نقصان پہنچ جاتا ہے کہ پھر اس کی تلافی نہیں ہو سکتی۔

اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ جب تک ماں بچہ کو دودھ پلاتی ہے اسے کوئی ایسی ورزش نہیں کرنی چاہیے جس میں اوپر کے جسم کو آگے جھکانا پڑے۔ اس سے بعض اوقات درد پیدا ہو جاتا ہے اور دودھ کا پیدا ہونا اور نکلنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

ایامِ رضاعت کے بعد پستانوں کی حفاظت اور بحالی

عورت کے بالائی جسم کے نشوونما پر پڑنے کی ورزشوں یا زمانہ حمل اور زچگی کی ورزشوں کا اثر محض بالواسطہ ہی پڑتا ہے لیکن رضاعت کی خدمت انجام دینے کے بعد جو پستان کا اصلی کام ہے ان کی صحت اور ان کی شکل و صورت بہتر بنانے کی طرف بھی توجہ ضروری ہے بچہ کی صحت کے لیے جن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے وہ سب ماں کے دودھ میں موجود ہوتی ہیں، اس لیے پستانی غدودوں کا خاص کام دودھ سے بھر جانا اور بچہ کو دودھ پلانا ہے لیکن پستان محض دودھ پلانے کے لیے ہی نہیں ہیں، بلکہ ان سے جنسی خواہشوں کو تحریک ہوتی ہے اور مسرت حاصل ہوتی ہے۔ متناسب گول پستان میں کشش ہوتی ہے اور ان سے عورت کے حسن میں اضافہ ہو جاتا ہے اور جب پستان ڈھلے ہوئے اور سکڑے ہوئے اور پلپلے اور جھکے ہوئے اور مرجھائے ہوئے ہوتے ہیں تو وہ نظر کو برے معلوم ہوتے ہیں اور عورت میں ایک قسم کا احساس کمتری پیدا کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ خاوند کی توجہ پر بھی ان کا اثر پڑتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سی عورتیں اپنے بچوں کو دودھ پلاتے ہوئے گھبراتی ہیں معالج کا فرض ہے کہ وہ ماں کو یہ ہدایت ضرور کریں کہ وہ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلائے۔ لیکن اسی کے ساتھ ان پر یہ بھی لازم ہے کہ وہ پستان کو درست رکھنے، خوبصورت اور مضبوط بنانے کی ہدایتیں اور ترکیبیں ماں کو بتائے۔

یہ کام ورزش سے صرف بالواسطہ طریقہ پر انجام پا سکتا ہے یعنی جب عام تندرستی بہتر ہو گی اور سارے جسم کی صحت ٹھیک ہو گی پستان بھی بہتر حالت میں رہیں گے۔ اس کے علاوہ ان کا تعلق ایک پٹھے سے ہے۔ سینہ کی ہڈی اور ہنسلی کی ہڈی سے مڑ کر عضلاتی ریشوں کے جھکے ہوئے گچھے اوپر کے بازو تک پھیلے ہوتے ہیں۔ اوپر کے بازوؤں کی باقاعدہ ورزش کا اثر اس وقت زیادہ اچھا ہوتا ہے جب جسم بڑھ رہا ہو، اس لیے بہتر یہ ہے کہ ۱۴ اور ۲۴ برس کی عمر کے درمیان یہ ورزش کی جائے لیکن سینہ کے پٹھوں کی ورزش ضرورت سے زیادہ ہونی چاہیے۔ اس سے بازوؤں اور سینہ میں کچھ مردانہ انداز کی بناوٹ پیدا ہو جاتی ہے جو لڑکیوں کے اوپر کے حصے کو بدنما بنا دیتی ہے۔

ذیل میں ہم چند ورزشیں درج کرتے ہیں۔ یہ ورزشیں ایک مضبوط اور آرام دہ شلوکہ پہن کر کرنی چاہییں۔ شلوکہ کا بند جو شانوں پر ہو لچک دار ہونا چاہیے۔

پلٹنے اور اچھلنے کی ورزشیں اس زمانہ میں نہ کرنی چاہییں، جب عورت بچہ کو دودھ پلاتی ہو۔ جب دودھ چھڑا دیا ہو اور پستان دودھ سے بھرے پھیلے ہوئے نہ ہوں، اس وقت یہ ورزشیں مفید ہوں گی

۲۹۔ دباؤ کے خلاف مزاحمت کی ورزش

(ا) مریضہ کو کرسی پر بیٹھ جانا چاہیے لیکن اس کی پشت سے کمر نہ لگانی چاہیے۔ دونوں بازو ڈھیلے کر کے لٹکے رہیں۔ سکھانے والی کو چاہیے کہ اپنے دونوں ہاتھ مریضہ کے بازوؤں کے اوپر کے حصے پر رکھے اور آہستہ آہستہ دباؤ ڈالے اور مریضہ کو چاہیے کہ وہ اپنے بازو اوپر اٹھائے۔ بازو پورے پھیلے ہوئے رہیں، کہنی پر سے مڑیں نہیں۔ بازو شانوں سے ذرا اوپر رہنے چاہییں۔ بازو اٹھاتے وقت اندر کی طرف سانس لینا چاہیے اور جب سانس باہر نکالا جائے تو بازو آہستہ آہستہ نیچے گرا دینے چاہییں۔ اس ورزش کو تین چار مرتبہ کرو۔ دوسری تیسری مرتبہ بازو اوپر اٹھاتے وقت سکھانے والی کو چاہیے کہ دباؤ کچھ زیادہ کر دے۔ اس ورزش کے بعد ادھر ادھر ٹہلانا اور گھمانا چاہیے جیسے ورزش نمبر ۲ میں ٹانگوں سے کیا تھا۔

(ب) جیسے (ا) میں کیا تھا۔ بازو شانوں کی سیدھ میں اوپر اٹھانے چاہییں، اندر کو سانس لیتے ہوئے لیکن ہتھیلیاں نیچے کی طرف کر لینی چاہییں۔ اب سکھانے والی کو چاہیے کہ مریضہ کے بازو نیچے کی طرف کہنی سے ذرا اوپر پکڑ لے اور پیچھے کی طرف دباؤ ڈالے۔ اب اسی حالت میں مریضہ آہستہ آہستہ سیٹی سی بجاتے ہوئے سانس باہر نکالے اور اپنے بازوؤں کو آگے کی طرف لا کر دونوں ہتھیلیوں کو

ملی ہوئی چیز استعمال نہیں کی۔

تقریباً ابتدائے آفرینش ہی سے جڑی بوٹیاں اور پھول محبت میں فتح حاصل کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ آئرلینڈ کے بعض حصوں میں یہ پختہ عقیدہ تھا کہ اگر کوئی لڑکی ورمین (یورپ کا ایک درخت) کا رس اپنے ہاتھوں پر مل لے اور جس کو وہ چاہتی ہے اس سے ہاتھ ملائے، یا بغلگیر ہو تو چوبیس گھنٹے کے اندر اندر وہ لڑکی سے شادی کی درخواست کریگا۔ محبت میں فتح حاصل کرنے کا ایک اور عجیب و غریب طریقہ آئرلینڈ میں رائج تھا کہ جو محبوب کسی طرح ہاتھ نہ آتا ہو اس کا جوتا حاصل کرکے تین دن تک پہننا چاہیے۔ تیسرے دن وہ خود بخود آجائیگا۔ اگر اس طرح بھی کامیابی نہ ہو تو پھر یہ کیا جاتا تھا کہ محبوب کا کوئی کپڑا کسی طرح حاصل کرلیا جاتا تھا، اور کنویں کے تازہ پانی سے ہاتھ دھوکر اس کپڑے سے پونچھے جاتے تھے اور وہ کپڑا پھر محبوب کے ہاں بھیجدیا جاتا تھا اور جب وہ اسے پہنتا تھا تو (آئرلینڈ کے باشندے کہتے ہیں) سیدھا اپنے عاشق کے پاس چلا آتا تھا۔

اٹلی میں آج تک زیرے کے متعلق یہ خیال عام ہے کہ وہ عشق انگیز اور محبت خیز ہے۔ ان لوگوں کو یقین ہے کہ زیرہ کھانے والا اپنے عاشق سے بے وفائی نہیں کرتا۔

محبت کا ایک اور "مجرب نسخہ" اٹلی کے دیہات میں آج تک عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ نسخہ یہ ہے کہ جو عورتیں اپنے محبوب کو حاصل کرنا چاہتی ہیں وہ ایک چھپکلی کو مار کر شراب میں ڈبو دیتی ہیں پھر اسے نکال کر سکھاتی ہیں اور اسے کوٹ کر اس کا سفوف بنالیتی ہیں اور اس سفوف کو اپنے محبوب پر چھڑک دیتی ہیں۔ اب سے پچیس تیس برس پہلے اسی قسم کے ایک نسخہ کا رواج ہمارے ملک میں بھی تھا۔

سسلی کی نوجوان عورتیں اس سے بہت زیادہ آسان طریقہ اپنے محبوب پر قابو طلب ہونیکا اختیار کرتی ہیں۔ وہ نائی سے اپنے محبوب کے کترے ہوئے بال حاصل کرلیتی ہیں اور ان کو مقامی جادوگرنی کے پاس لے جاتی ہیں جو ان پر کچھ پھونک کر ان کا تعویذ بنادیتی ہے۔ یہ تعویذ لڑکی گلے میں پہنتی ہے اور اس کا محبوب بیتاب ہوکر اس کے پاس آجاتا ہے۔ لڑکی یا لڑکے کے بال حاصل کرکے ہمارے ملک میں بھی کچھ اس قسم کے تعویذ وغیرہ بنائے جاتے ہیں۔

فرانسیسی "غیب داں" آج کل بھی اپنے ملک کے اخباروں میں "فاصلے سے اثر اندازی" کے اشتہار دیتے ہیں یہ ایک قسم کا "ذہنی ریڈیو" ہے جس کے ذریعہ محبوب پر اثر ڈالا جاتا ہے اور وہ قابو میں آجاتا ہے۔

محبت کا مرض اور اس کا علاج

معلوم ہوتا ہے آج کل بھی ایسے لوگ موجود ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ محبت ایک بیماری ہے اور اس کا علاج دوا دارو سے ہو سکتا ہے۔

حال ہی میں ٹولوس کے ایک فرانسیسی باشندے پر مقدمہ چلایا گیا ہے۔ الزام یہ ہے کہ وہ جادو کرتا ہے۔ مقدمہ کے دوران میں اس نے تسلیم کیا کہ مجھے اپنے پچاس ہزار گاہکوں کے پاس سے خطوط موصول ہوئے ہیں جن میں انھوں نے میرا شکریہ ادا کیا ہے۔ اس نے عدالت کو یہ بتانے سے انکار کر دیا کہ وہ محبت کے بیماروں کو کیا دوا دیتا ہے، لیکن اس کے پیش رووں نے جو اس کے ہم پیشہ تھے اور صدیوں سے محبت کے ماروں کا علاج کرتے چلے آ رہے ہیں، اپنے نسخوں کو چھپا چھپا کر نہیں رکھا۔

یونانیوں اور رومانیوں کا عقیدہ تھا کہ کیسا ہی مردہ طبیعت اور بارد المزاج انسان کیوں نہ ہو، اگر مر (یا لوبان کی طرح کا ایک گوند) اور سیاہ مرچ اور بدیسی عطر ایک خوشبودار پیالے میں ڈال کر پیے، تو اس کے دل میں محبت کا جذبہ پیدا ہو جائے گا، لیکن جو لوگ محبت کے مرض سے نجات پانا چاہتے تھے، ان کے علاج کا طریقہ بڑا رومانی تھا، یعنی جب چاند پورا ہو جائے تو ایک پیالہ شبنم اکٹھا کر و اور اگر یہ نہ ہو سکے تو کسی کنواری لڑکی کے ہاتھ کے توڑے ہوئے گلاب کے پھول اپنے بستر پر پھیلا دو۔

قدیم یونانیوں کا عقیدہ تھا کہ محبت ایک عارضہ ہے اور وہ اس عارضہ کا علاج اسی طرح کرتے تھے جیسے اور جسمانی عارضوں کا علاج کرتے ہیں۔ جالینوس لکھتے ہیں "محبت ایک عارضہ ہے، ایک دماغی عارضہ، جس کی علامتیں یہ ہیں کہ انتہائی بے چینی پیدا ہو جاتی ہے اور بار بار پسینہ آتا ہے اور سارا بدن کانپنے لگتا ہے اور نیند نہیں آتی۔" لیکن یونانی اور رومن دور میں جو دوائیں محبت کو مار ڈالنے کے لیے استعمال کرائی جاتی تھیں وہ اکثر خود محبت کرنے والوں ہی کو مار ڈالتی تھیں۔ جب اس طرح لاتعداد آدمی موت کے گھاٹ اتار دیے گئے تو محبت کی دوائیں قانوناً ممنوع قرار دیدی گئیں۔

قرون وسطیٰ کے انگلستان میں محبت کے مرض کی دوائیں اتنی خوش ذائقہ نہیں ہوتی تھیں جتنی یونانی دوائیں تھیں، مثلاً انسان کا خون، مینڈک کی زبان اور دل اور کچلی ہوئی مکھی۔ اس وقت کے انگلستان والوں کو اس امر پر پورا یقین تھا کہ ان چیزوں کا گھناؤنا مرکب اس شخص کے دل میں تمھاری شدید محبت پیدا کر دیگا، جس کو تم چاہتے ہو اور جس نے اب تک تمھاری طرف توجہ نہیں کی تھی۔

فرانسیسی ہمیشہ سے اپنے ذوق کی لطافت کے لیے مشہور ہیں۔ ان کی خوش خوراکی کا اثر ان کی محبت کی دواؤں میں بھی موجود ہے۔ ان کا عقیدہ ہے کہ مٹھائی اور شکر آلودہ کیک محبت کی تحریک پیدا کرتے ہیں اور اسے تقویت دیتا ہے، جو لوگ محبت کے عارضے میں مبتلا ہوں ان کے لیے یہ عقیدہ معقول اور مدلل بھی ہے اور محرک اشتہا بھی۔ شادی کی رسم میں خصوصاً دولہا دلہن کو میٹھی چیزیں کھلانے کا رواج ساری دنیا میں شاید اسی وجہ سے ہے، لیکن فرانس میں بھی سترھویں اور اٹھارویں صدیوں میں کینتھرائڈیا خشک ہسپانوی مکھی محبت کا جذبہ پیدا کرنے کے لیے عام طور پر کھلائی جاتی تھی۔ یہ ہسپانوی مکھی کچھ زہریلی ہوتی ہے اور گردوں میں سوزش اور سخت تکلیف پیدا کر دیتی ہے۔

۱۶۶۳ء میں ایک حسین و جمیل عورت نے ایک نوجوان کی دعوت کی اور اس مقصد سے کہ وہ نوجوان اس سے محبت کرنے لگے کھانے میں خشک ہسپانوی مکھی ملا دی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ جذبات برانگیختہ کرنے کے بجائے مکھی نے اس کے گردوں میں سخت درد پیدا کر دیا اور بد قسمت نوجوان اگلے دن دنیا سے رخصت ہو گیا۔

کیتھرین وائی لین ایک بڑی بدنام فرانسیسی جادوگرنی تھی۔ وہ یہ ہسپانوی مکھی اپنی دواؤں میں بہت ملایا کرتی تھی اور سیکڑوں آدمی اس نے جان سے مار ڈالے۔ آخر اس کو جادو اور قتل کے الزام میں کھمبے سے باندھ کر جلایا گیا۔ مادام ڈی پامپیڈو کے دل میں جب یہ خیال جم گیا کہ بادشاہ اب اس سے گھبرانے لگا ہے تو اس نے بھی ہسپانوی مکھی کا سہارا لیا۔ اتفاق سے بادشاہ کو خبر لگ گئی اور اس نے مکھی

مسالہ بشکل پیسٹ

برادہ صندل سفید باریک مثل غبار ۲ تولے یا مسالہ نمبر ۱ یا ۲ میں سے کوئی، روغن بادام ۴ تولے، موم اصلی ۱ تولہ، عطر گلاب صندلی قسم اول ۳ ماشے، عطر حنا ۲ رتی، عطر کیوڑہ صندلی ۴ رتی پیپرمنٹ ۱ ماشہ۔

ترکیب:۔ موم کو پگھلا کر روغن بادام میں حل کریں۔ سرد ہونے پر پیپرمنٹ کھرل کرکے برادہ یا مسالہ میں ملاکر موم روغن میں ملاکر گھوٹ دیں۔ آخر میں عطریات ملا کر اچھی طرح گھوٹیں کہ تمام اشیا ایک جان ہوجائیں۔ اب ڈبیوں یا چوڑے تہ کی ڈھکن دار شیشیوں میں پیک کردیں یہ پیسٹ مسالہ صرف تنکے یا سینک سے معمولی سا پان لگا کر استعمال لیا جاتا ہے۔ اگر مسالہ ۱ یا ۲ بجائے برادہ صندل کے استعمال کریں تو پیپرمنٹ کی مقدار کسی قدر کم کردیں۔ اگر رنگین کرنا چاہیں تو رنگ حسب پسند آئل کلر سے پہلے روغن بادام کو رنگین کرلیں۔ بعد میں موم پگھلا کر ملالیں (آئل کلر یعنی تیل میں حل ہونے والے رنگ)

مسالہ بہ شکل قوام

اوپر دیے ہوئے کسی بھی مسالہ نمبر ۱ تا ۴ کو رنگین گلیسرین یا سادہ رنگین شربت (ہلکا سبز، زرد اور سرخ رنگ موزوں ہیں) میں ملاکر قوام جیسا گاڑھا کرلیں اور کسی قدر چاندی کے ورقوں کا چورہ ملالیں بس قوام مسالہ تیار ہے۔ استعمال کریں۔

لیکوئیڈ یعنی رقیق مسالے

گلیسرین یا سادہ شربت رنگین سبز، سرخ یا زرد حسب پسند ۴ اونس، پیپرمنٹ آئل ۱ تا ۲ ڈرام، پرفیوم سینتھیٹک ۲ ڈرام، عطر خس ۴ رتی، مسک لیکوئیڈ ½ ڈرام، کیوڑہ پرفیوم ½ ڈرام۔

ترکیب:۔ پیپرمنٹ، گلیسرین یا شربت میں حل کرکے بعد میں پرفیوم ملاکر اچھی طرح حل کرلیں اور چند دن بند کرکے رکھیں۔ بعد میں پیک کرلیں یا استعمال کریں۔

(۲) سادہ شربت گاڑھا قوام رنگین ایک پونڈ، پیپرمنٹ ½ ۱ ڈرام، روز پرفیوم ½ تا ۱ اونس۔

ترکیب:۔ پیپرمنٹ کھرل کرکے شربت میں حل کرکے پرفیوم ملاکر ایک جان کرلیں اور چند دن بند کرکے رکھ دیں بعد میں پیک کرلیں۔

اگر سستا بنانا ہو تو بجائے گلیسرین کے چینی کا گاڑھا قوام استعمال کریں اور خوشبویات کم کردیں۔

عمدہ اور گراں کوالٹی بنانا ہو تو گلیسرین برتیں اور خوشبویات اتنی ہی یا اور زیادہ بھی استعمال کرسکتے ہیں چاندی و سونے کے ورقوں کا چورہ بھی ملا دیتے ہیں جو خوشنما معلوم ہوتا ہے خواہش مند تفصیلی معلومات، اور وسیع پیمانے پر کام کرنے کے لیے براہ راست خط و کتابت کریں۔

خوشبودار سپاری اور پان کے مسالے

ایس ایم عشرت علی
انڈسٹریلسٹ

خوشبودار میٹھی سپاری

ایک سیر عمدہ چکنی سپاری کے دانے کاٹ لیں اور ۳۶ گھنٹے عرق گلاب ۵۰۰ میں بھگو کر نکال لیں اور سایہ میں رکھ دیں۔ جب اوپر کی نمی جاتی رہے تو مندرجہ ذیل مرکب دانوں پر ہاتھ سے مل کر چڑھا دیں اور ٹین کے ڈبوں یا شیشے کے مرتبان میں منہ بند کر کے کم از کم ایک ہفتے رکھا رہنے دیں۔ اس مدت میں اول تو دانے اندر تک یکساں ملائم ہو جائیں گے دوسرے خوشبو تمام رگ و ریشہ میں اچھی طرح جذب ہو جائے گی۔

مرکب یہ ہے:۔ گلیسرین ۲۰ تولے، سیکرین ۱ ماشہ، عطر گلاب صندل قسم اعلیٰ ۱½ ماشہ، عطر کیوڑہ قسم اعلیٰ ۴ رتی، یارا یارا ۳ رتی، ونیلین ۲ رتی، مسک لیکوئیڈ سینتھیٹک ۱ ماشہ، رنگ سرخ کھانے کا ۶ ماشے، پیپرمنٹ ۴ ماشے۔ اگر چاہیں تو ایک ہفتہ بس جانے کے بعد چاندی کے ورق بھی دانوں پر چڑھا سکتے ہیں۔ یہ اعلیٰ قسم کی خوشبودار سپاری بنانے کا فارمولا ہے۔ اگر سستی سپاری بنانا چاہیں تو چکنی سپاری کے بجائے عام پان میں کھانے والی سپاری (چھالیہ) استعمال کریں اور عرق گلاب کے بجائے معطر پانی محض سادہ پانی اور بجائے گلیسرین کے سادہ شربت اور خوشبویات کم کرلیں یا بجائے عطر گلاب کیوڑہ، وغیرہ کے گلاب کیوڑہ کی مصنوعی خوشبو (سینتھیٹک پرفیوم) استعمال کریں۔ اس طرح سستی سپاری تیار ہوگی۔ اس کے چند دانے پان یا ویسے ہی منہ میں ڈالنے سے منہ میں عجیب لذت، دماغ معطر اور دل مسرور ہو جائے گا۔

نوٹ:۔ پہلے گلیسرین کو رنگ سے رنگین کر کے علاوہ عطریات و مسک کے بقیہ چیزیں کھرل کر کے گلیسرین میں حل کرلیں۔ آخر میں عطریات و مسک لیکوئیڈ ملا کر دانوں پر چڑھالیں۔

پان کے مسالے (پنسل پوڈر)

(۱) برادہ صندل سفید میسوری اصلی ایک چھٹانک، ملیٹھی ۱ تولہ، گلیسرین ۶ ماشے، لونگ ۶ ماشے، دانہ الائچی خورد ۶ ماشے، جاوتری ۲ ماشے، پیپرمنٹ ۶ رتی، کوٹی جانے والی چیزوں کو کوٹ چھان کر برادہ صندل میں ملالیں۔ آخر میں پیپرمنٹ کھرل کر کے ملا کر چھلنی سے چھان کر ٹین کے ڈبوں میں پیک کر کے اچھی طرح بند اور ایک ہفتے کے بعد استعمال کریں۔

(۲) برادہ صندل سفید ۴ تولے، ملیٹھی ۳ تولے، الائچی ۶ ماشے، لونگ ۱ تولہ، سونف ۳ ماشے، بھوسی اسپغول ۱ ماشے، مسک لیکوئیڈ سینتھیٹک ۱ ماشے، عطر گلاب یا روز پرفیوم ½ ماشے، پیپرمنٹ ۱ ماشہ۔ کوٹ چھان کر پیپرمنٹ ملا کر خوشبو ڈال کر چھان کر پیک کرلیں۔ تیار ہے۔

(۳) ارا روٹ ۵ تولے، چینی باریک پسی ہوئی ۲ تولے، ست ۴ رتی، لونگ کا تیل ۴ رتی، یارا یارا ۳ رتی، عطر گلاب یا روز مصنوعی ۱ ماشہ، پیپرمنٹ آئل ۲ ماشے۔

(۴) برادہ صندل سفید ایک پاؤ، سیکرین ۱ ماشہ، پیپر ۲ ماشے، کیوڑہ سینتھیٹک ۱ ماشہ، روز پرفیوم ۶ ماشے، مسک لیکوئیڈ ۴ ماشے۔ ترکیب اوپر کے مطابق۔

اگر سستا کرنا ہو تو بجائے صندل کی زمین کے کوئی سی چیز مثلاً ملیٹھی یا ارا روٹ وغیرہ استعمال کریں اور خوشبویات و پیپرمنٹ کی مقدار کم کر دیں۔

مسالہ کی گولیاں یا ٹکیاں

اوپر دیے ہوئے کسی بھی پوڈر یا مسالہ کی گولیاں یا ٹکیاں بنائی جا سکتی ہیں۔ ہاتھ سے گولیاں یا ٹکیاں بنانے کے لیے دسواں حصہ مسالے گوند کیکر کا اضافہ کرلیں۔ عرق گلاب یا سادہ پانی سے گولیاں یا ٹکیاں بنا کر سایہ میں سکھائیں۔ مشین سے ٹکیاں بنانے کے لیے گوند ملانے کی خاص ضرورت نہیں۔ پوڈر معمولی نم کر کے ٹکیاں بن جاتی ہیں۔ اگر بڑھیا اعلیٰ قسم کی گولیاں یا ٹکیاں بنانی ہوں تو ٹکیوں وغیرہ پر بعد میں بھی خوشبوئیں، جو ہر فارمولے میں درج ہیں، ٹکیوں یا گولیوں پر مل لیں یا اسپرے کرلیں اور ایک ہفتے بند رکھ کر استعمال کریں۔

ماہر موسیقی موزارٹ اور اس کے معالج

وولف گینگ امیڈیس موزارٹ آسٹریا کا مشہور آفاق نغمہ نگار اور راگوں کا موجد تھا۔ وہ ۱۷۵۶ء میں سالزبرگ میں پیدا ہوا اور ۱۷۹۱ء میں اس نے وائنا میں وفات پائی۔ مغربی ممالک اپنے فنکاروں کو کس درجہ عزیز رکھتے ہیں اس کا اندازہ اس سے کیا جاسکتا ہے کہ گو اس موسیقار کو دو سو برس کا عرصہ دنیا سے گزرے ہوئے ہوگیا اور سینکڑوں کتابیں ان دو صدیوں میں اس کے متعلق لکھی جا چکی ہیں، تاہم اب تک بھی اس کی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر کتابیں لکھنے کا سلسلہ جاری ہے۔ چنانچہ حال ہی میں فرانسیسی زبان میں ایک کتاب شائع ہوئی ہے جس کا نام ہے: دواؤں اور ڈاکٹروں کے متعلق موزارٹ کے تکلیف دہ تجربات۔ اس کتاب کا موضوع بحث یہ ہے کہ گو موزارٹ بچپن ہی سے پیچیدہ بیماریوں کا شکار رہا تھا لیکن یہ بات ماننی پڑے گی کہ اس کی جو طبی خورد پرداخت کی گئی وہ بہت ادنیٰ درجہ کی اور ناقص تھی۔

موزارٹ کی ساری زندگی غریبی اور تہی دستی کے خلاف جنگ میں گذری ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کے طبی مشیروں نے اس کے خلاف ایک مجرمانہ سازش کر رکھی تھی۔

انوکھی صلاحیتیں رکھنے والے اس حیرت انگیز بچے پر اس کے باپ نے اس قدر کام لاد دیا تھا کہ وہ شل ہو جاتا تھا لیکن اپنے یگانۂ روزگار بیٹے کے لیے وہ کوئی طبی امداد مہیا نہ کر سکا۔ آخر کار ڈاکٹر کلوزٹ کو جو اس کے خاندانی ڈاکٹر تھے، موزارٹ پر رحم آیا۔ وہ خلوص کے ساتھ متوجہ تھے مگر ان کی توجہ بیکار تھی، اس لیے کہ وہ قطعاً نااہل تھے۔

بعض واقعات موزارٹ خاندان کی خط و کتابت سے ظہور میں آئے۔ اکتوبر ۱۹۶۲ء میں جب کہ موزارٹ کی عمر ۶ سال تھی سفر کے سخت اور طویل سلسلے کے بعد تھکن کی واضح علامتیں ظاہر ہوئیں۔ اس نے جوڑوں میں درد کی شکایت کی لیکن اس کے باوجود اسے صبح کے ۷ بجے ملکہ کے روبرو پیش ہونا پڑا۔ وہاں سے واپس آکر وہ بستر پر لیٹ گیا لیکن پھر بھی کوئی ڈاکٹر نہیں بلایا گیا۔ اس کے بعد کولہے اور پنڈلی میں درد محسوس ہونے لگا اور دانے نکل پڑے۔ موزارٹ کے باپ، جو شاید خود معالج کا پارٹ ادا کر رہے تھے، لکھتے ہیں: میں نے دیکھا کہ سرخ دانے نکل پڑے ہیں جن کو چھونے سے تکلیف محسوس ہوتی تھی، پنڈلیوں پر صرف دو دانے تھے اور کہنیوں پر بھی دانے تھے۔ کچھ بخار بھی تھا، زکام بھی تھا۔ مصنف کا خیال ہے کہ یہ بیماری اری تھیما نوڈوسم تھی جس میں جلد پر سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اس بیماری کی تشریح ایک صدی کے بعد ولن ہیبرا نے کی۔ اگلے دن برتن ہارڈٹ نے اس کا معائنہ کیا اور کہا کہ یہ ایک قسم اسکارلیٹینل دانوں کی ہے۔ اس کے دو ہفتے بعد پھر پورے تکلیف دہ دورے شروع کر دیے گئے۔ اس کے بعد سے موزارٹ پر اسی عارضے کے متعدد دورے پڑے۔ وہ متعدی وجع المفاصل میں بھی مبتلا ہو گیا، جس سے اس کے گردوں کو سخت نقصان پہنچا۔ ۱۷۶۵ء کے موسم خزاں میں وہ سرخ بادہ اور بخار میں مبتلا ہو گیا۔ خیال یہ ہے کہ وہ چیچک میں مبتلا ہو گیا تھا، جو ان دنوں وائنا میں پھیلی ہوئی تھی لیکن جلد ہی موزارٹ کو اس سے نجات مل گئی اور اس کے بدن پر اس کا کوئی نشان نہیں رہا۔

موزارٹ نے خود لکھا ہے کہ میں وائنا کے راستے میں ۱۷۸۱ء میں بار بار بیمار پڑا۔ ۱۷۸۴ء میں پہلی مرتبہ اس کے گردوں کے متاثر ہونے کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ ان دنوں وہ قولنج میں مبتلا ہو گیا تھا اور اسی کے ساتھ بخار بھی تھا۔ کہتے ہیں ڈاکٹر ہنگروسکی نے محض اس لیے اس کا علاج کرنے سے انکار کر دیا کہ اسے فیس وصول نہ ہو سکے گی۔

قرضوں سے زیر بار، بیوی کی علالت کی وجہ سے پریشان اور کام کے بوجھ سے دبے ہوئے موزارٹ نے ۱۷۸۹ء میں پھر ڈاکٹر کلوزات کی طرف رخ کیا۔ دو برس بعد کلوزٹ ہی نے اس کی آخری بیماری میں اس کا علاج کیا۔ ہم وقت شہادتوں سے معلوم ہوتا ہے کہ اس کے گردوں پر ورم آگیا تھا۔ ۱۷۹۱ء میں کمزوری بہت زیادہ ہو گئی تھی اس لیے کام ہلکا کر دیا۔ ہاضمے کی خرابی، شدید سر کا درد اور پیلے پن سے ڈاکٹر کلوزٹ نے نتیجہ نکالا کہ وہ گردن توڑ بخار میں مبتلا ہے۔ اس علالت کا ایک اور جگہ ذکر ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ موزارٹ کے ہاتھوں اور پیروں پر ورم آگیا تھا۔ ایک دوسرے شخص کا بیان ہے کہ بخار تیز تھا اور ذات الجنب کے آثار بھی تھے۔ ۲۸ نومبر ۱۷۹۱ء کو کلوزٹ نے سلابا کو بھی مشورے کے لیے بلا لیا۔ اس نے ۵ دسمبر کو موزارٹ کا معائنہ کیا اور اسی رات کو اس شہرہ آفاق نغمہ نگار نے اپنی پینتیسویں سال گرہ سے چند ہفتے پہلے عالم بالا کو کوچ کیا۔

اپنے ڈاکٹر صاحب!

"حامی"

انفلوئنزا کا زور کچھ کم ہوا تو خیال آیا کہ اپنے دوست ڈاکٹر صاحب سے بھی ملاقات کر لی جائے کیونکہ ان کا اصرار رہتا ہے "کبھی ملتے رہا کرو، کم از کم ایک دوسرے کی خیریت تو معلوم ہو جاتی ہے۔" انفلوئنزا کے زمانہ میں اس لیے نہیں ملا کہ ایک معمولی سی چھینک کو بھی وہ انفلوئنزا کی علامت بتا کر انجکشن کی سوئی دکھانے لگتے تھے اور دعویٰ کرتے تھے کہ "بس ایک انجکشن سے مرض کا کام تمام ہو جائیگا۔" اور یہ راز خود اپنے ڈاکٹر صاحب کو بھی نہیں معلوم کہ انہیں روزانہ ۴۰ مرتبہ زمین و آسمان کو ہلا دینے والی چھینکیں کیوں آتی ہیں۔ آدمی تو بے شک اچھے ہیں لیکن اپنے لیے عموماً "کام کا آدمی" تلاش کرتے ہیں کیونکہ ان کا کہنا ہے "اس زمانے میں وہ دوست دوست ہی نہیں جو اپنے دو چار دوستوں کو بغرض علاج میرے پاس نہ بھیجے۔" اسی طرح کام چلتا ہے اور بات بنتی ہے۔ بات بنانے کی ڈاکٹر صاحب کو بڑی خواہش رہتی ہے اور اپنے بے تکلف دوستوں سے اتنی باتیں بناتے ہیں کہ لوگ انہیں "فراڈ" سمجھ کر جانا چھوڑ دیتے ہیں۔

اس مرتبہ بھی ڈاکٹر صاحب اپنے مطب میں موجود تھے۔ کچھ کہہ رہے تھے۔ اور کچھ لوگ سن رہے تھے مجھے دیکھ کر بولے "اچھا آپ زندہ ہیں؟" میں نے کہا "ہاں، اگر اینٹی بائیوٹکس کے دو چار انجکشن آپ سے لیتا تو شاید خیریت معلوم کرنے کی یہ سعادت آج مجھے حاصل نہ ہوتی!"

ڈاکٹر صاحب کھلکھلا اٹھے اور کہنے لگے "باتیں دل چسپ کرتے ہو، لیکن کبھی میرے کام نہیں آتے۔"

"فرمائیے!" میں نے گھبراتے ہوئے جواب دیا۔

ڈاکٹر صاحب نے پہلو بدل کر کہنا شروع کیا "بھئی میری بیوی جلد کی کچھ بہت ہی پیچیدہ بیماریوں میں مبتلا ہے۔ ہر قسم کی دوائیں دے چکا ہوں، لیکن کچھ نہ دوا نے کام کیا۔ آپ کا دیسی علاج اس بارے میں کیا کہتا ہے؟" مجھے ڈاکٹر صاحب پر کچھ ہمدردی ہوئی۔ میں نے کچھ دیسی دواؤں کے نام بتائے لیکن ان کا یہ دعویٰ ابھی تک کم نہیں ہوا تھا کہ دیسی دوائیں انگریزی علاج کا مقابلہ نہیں کر سکتیں۔ چنانچہ ایک بحث شروع ہوئی جو گھومتی ہوئی ڈاکٹر صاحب کے اس سوال پر آ کر رکی کہ "سچ بتائیے ڈاکٹر صاحب! اس دنیا میں آپ نے کتنی جانیں لی ہیں؟" پہلے تو اپنے ڈاکٹر صاحب اس سوال پر چونکے لیکن تھوڑی دیر بعد مذاق کی لطافت کو محسوس کرتے ہوئے بولے "بھئی میں مارنے جلانے کا قصہ ہی نہیں پالتا۔ دوا دیتا ہوں، اور اس کے پیسے لیتا ہوں، مارنا اور جلانا تو خدا کے ہاتھ میں ہے۔"

"نہیں، میرا مطلب یہ ہے کہ آپ کی دوا سے کوئی واپس بھی آیا اس مطب میں یا نہیں؟" میں نے اپنے سوال پر زور دیا۔ "خوب! کیا کبھی خفیہ تفتیش کے لیے بھیجے گئے ہیں؟" ڈاکٹر صاحب نے ایک زوردار قہقہہ لگایا، جیسے ان کی کوئی "بات" بن رہی تھی لیکن میری مصنوعی خاموشی کو سمجھتے ہوئے انہوں نے بات پلٹی اور بولے "دراصل اس مرتبہ وبا سے ہم لوگوں کو وہ فائدہ ہی نہیں ہوا جو ہم اپنے باپ سے سنتے تھے۔ ایک طرف سرکاری ہسپتال، دوسری طرف پرائیویٹ اور غیر پرائیویٹ اداروں کی مفت طبی امداد نے تو اپنا بیڑا ہی غرق کر دیا اور ہمارے جیسے ڈاکٹر مریضوں کا انتظار کرتے رہے اور شام کو بیویوں کی ڈانٹیں سنتے رہے، اس لیے کہ انہیں تو پیسہ چاہیے، انہیں اس کی کیا پروا کہ پرائیویٹ ڈاکٹروں پر کیا بیت رہی ہے۔" خاموشی سے میں ان کی باتیں سنتا رہا اور وہ مزید سنجیدگی اختیار کرتے ہوئے بولے "اب تو بڑے شہروں میں رہنے کا مزا جاتا رہا۔ ادھر ڈاکٹر ادھر ڈاکٹر، آگے پیچھے ڈاکٹر۔ بتائیے کس کس کا مقابلہ کیا جائے یہاں تو دل ناتواں جواب دینے لگا ہے اور ایسا لگتا ہے جیسے اس ڈسپنسری میں کچھ دنوں بعد بیڑی کی دکان کھلنے والی ہے۔"

ڈاکٹر صاحب کا چہرہ واقعی اداس ہونے لگا اور مجھے موضوع بدلتے ہوئے مجبوراً کہنا پڑا، "نہیں ڈاکٹر صاحب! 'ستاروں سے آگے جہاں اور بھی ہیں'۔ آپ زیادہ وسیع النظر بننے کی کوشش کیجیے۔ آپ کا مستقبل اتنا محدود نہیں ہے، جتنا آپ سمجھ رہے ہیں۔ آپ کے آس پاس دوسرے ڈاکٹروں کا ہونا کوئی ایسی بات نہیں کہ آپ ہمت ہار جائیں۔ ایم۔بی۔بی۔ایس آپ بھی ہیں، اور دوسرے بھی، اس لیے اس میں گھبرانے کی کیا بات ہے؟" پھر میں نے ذرا مسکرا کر کہا "بات اس طرح نہیں بنتی ڈاکٹر صاحب! کیا دیسی دواؤں میں آج تک آپ کو کوئی خوبی نظر نہیں آئی؟"

ڈاکٹر صاحب اچھل پڑے اور مجھے اپنے قریب کھینچ کر آہستہ سے بولے،

"خدا کی قسم اس وبا میں میں نے بہت سے مریضوں کو انفیوزا پلائی اور اس کا فائدہ دیکھ کر حیران ہوں کہ کیا طب یونانی واقعی ایسی موثر دوا ایجاد کر سکتی ہے؟"

ماہ بہ ماہ ....
1956
SUN
MON
30
2
3
9
10
16
17
23
24
BER
THU
FRI
SAT
1
6
7
8
14
15
21
22
28
29
... بشّاش رہیے
آپ کا نظام جسمانی پوری خوش اسلوبی سے کام کرتا رہے گا،
اگر آپ اپنی تن درستی کی دیکھ بھال کریں۔
مستورین کے باقاعدہ استعمال سے معمولی بے قاعدگی
اور دوسری خرابیاں دور ہوسکتی ہیں۔ یہ عورتوں کے لیے
ایک عمدہ ٹانک ہے اور ان کی عام تکلیفوں کا ایک
کامیاب علاج ہے۔
MASTURIN
مستورین
آپ کی صحت کو بحال رکھتی ہے
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

فکاہات

مرض

تقریباً ہر ڈاکٹر کا ایک پسندیدہ مرض ہوتا ہے۔
(ہنری فیلڈنگ)

بیماری عموماً اس برابری کا سلسلہ شروع کرتی ہے جس کی تکمیل موت کرتی ہے۔
(سیموئیل جانسن)

بیماری: روح کو دوسری اور تلخ تر دنیا کے آب و ہوا کے قابل بنانے کا طریقہ۔
(امبروس بیرس)

عاقبت نااندیشی انسان کا بدترین مرض ہے (یوریپائڈس)

نقرس: رئیس مریضوں کی گٹھیا کا طبی نام (امبروس بیرس)

اگر آپ بیمار پڑیں تو اپنے دشمنوں کو معاف کرنے میں جلدی کیجیے کیوں کہ شاید آپ اچھے ہو جائیں۔ (امبروس بیرس)

آجکل سب سے زیادہ عام مرض قبل از وقت رائے قائم کر لینا ہے۔
(ڈیسک ہارڈ)

فن بھی مرض کی ایک قسم ہے۔ (رگیا کو مولشینی)

کسی مرض کا نیا نام سنکر لوگوں کی وہی کیفیت ہوتی ہے جو پیرس کے کسی عجیب و غریب لباس کو دیکھ کر ہو سکتی ہے۔ (بیرن بیکرانڈی)

مجھے نقرس ہے، دمہ ہے اور سات دوسرے امراض ہیں۔ ویسے میں صحتمند ہوں۔ (سڈنی اسمتھ)

جسمانی امراض دراصل ٹیکس ہیں جو اس بدقسمت زندگی پر عائد ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو کم ٹیکس دینا پڑتا ہے، کچھ کو زیادہ لیکن سب ہی کچھ نہ کچھ ادا کرتے ہیں۔

اگر آپ کو فرصت ہو اور آسانی تو بیمار پڑنا اچھی چیز ہے (لائف والڈو ایمرسن)

پریشان حالی، ایک قسم کی بیماری جو کسی دوست کی خوش حالی دیکھ کر پیدا ہوتی ہے۔ (امبروس بیرس)

مرض کی تاریخ میں مریض کی حالت محض ایک حادثہ ہوتی ہے۔ (جے ایم کیچل)

چیچک ان ہی معمولی حالت میں خون کی اپنی خرابیوں کو دور کرنے کی ایک کوشش ہوتی ہے اس کے بعد یقیناً صحت اور بہتر ہو جاتی ہے۔ (والٹیر)

سوچ بچار دنیا میں سب سے زیادہ مضر صحت چیز ہے اور دوسری بیماریوں کی طرح لوگ اس کی وجہ سے بھی مرتے ہیں لیکن خوش قسمتی سے یہاں یہ مرض متعدی نہیں۔ (آسکر وائلڈ)

"با دوستاں مروت با دشمناں مدارا"

ایک شخص بیمار تھا اور کبھی کسی حکیم یا ڈاکٹر کے پاس نہ جاتا تھا اس کا دوست بڑی منت سماجت کے بعد اسے ایک ڈاکٹر کے پاس لے گیا۔ بیمار نے ڈاکٹر سے نسخہ لکھوایا اور اس کی فیس ادا کر دی اور اپنے دوست کے ساتھ دوا فروش کی دکان پر گیا۔ دوا لی اور دوا کی قیمت دے دی لیکن جوں ہی دکان سے باہر نکلا، دوا کی شیشی سڑک کی نالی میں بہادی۔ اس کے دوست کو بڑا تعجب ہوا اور کہا "عجیب آدمی ہو اگر دوا نہ پینی تھی تو پھر ڈاکٹر کے پاس کیوں گئے اور اسے فیس کیوں دی" اس نے جواب دیا "آخر یہ بے چارے ڈاکٹر بھی تو خدا کے بندے ہیں اور ان کی بھی ضروریات زندگی ہیں جنھیں پورا کرنے کے لیے ان کو بھی پیسے کی ضرورت ہوتی ہے۔" دوست نے کہا "اگر یہ بات تھی تو کم از کم دوا تو استعمال کر لی ہوتی، اسے پھینک کیوں دیا؟" مریض نے جواب دیا "آخر مجھ غریب کو بھی تو زندہ رہنے کا حق ہے!"
(مظہر سلامی حیدرآباد۔ آندھرا)

December, 1957.

چند دن کی بیماری

دسمبر سنہ ۱۹۵۷ء

ہمدرد صحت دہلی

فی پرچہ چار آنے

سالانہ ۲ روپے ۸ آنے

جلد ۲۶ | ایڈیٹر: حکیم عبد الحمید دہلوی | نمبر: ۱۲

ناشر: حکیم [illegible] دہلی — مطبوعہ: دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت: ہمدرد صحت لال کنواں دہلی

پٹنہ میں ہمدرد دواخانہ کی شاخ، جس کا قیام ۸۰ ہزار روپے کی لاگت سے عمل میں آیا اور
جس کا افتتاح ۳ نومبر ۱۹۵۷ء کو بہار کے چیف منسٹر آنریبل ڈاکٹر سری کرشن سنہا نے کیا۔

بہار کے وزیر اعلیٰ آنریبل ڈاکٹر سری کرشن سنہا اور
عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف

طب یونانی [illegible] اس میں کوئی شبہ نہیں کہ اس انقلاب میں ہمدرد دواخانہ کی جدوجہد کو بہت اہم مقام حاصل ہے۔

جناب ڈاکٹر سید محمود صاحب [illegible] اور جناب مولانا محمد حفظ الرحمٰن صاحب نے بھی خاص طور سے تقریب میں شرکت کے لیے پٹنہ تشریف لائے تھے۔ مولانا حفظ الرحمٰن صاحب کی تقریر کے بعد صدر تقریب آنریبل بی سی پٹیل ہیلتھ منسٹر بہار نے صوبہ بہار کے گورنر آنریبل ڈاکٹر ذاکر حسین صاحب اور وزیر امداد باہمی آنریبل جگت نرائن لال جی کے حسب ذیل پیغامات پڑھ کر سنائے:

"مجھے یہ جان کر بڑی خوشی ہوئی کہ وزیر اعلیٰ بہار ڈاکٹر سری کرشن سنہا ہمدرد دواخانہ (وقف) کی پٹنہ برانچ کا سنگ بنیاد رکھ کر افتتاح کر رہے ہیں۔ ہمدرد کے منتظمین اپنے اس ادارے کے ذریعہ عوام کی بیش بہا خدمات انجام دے رہے ہیں اور جدید طریقے سے عام الناس کا علاج کر رہے ہیں۔ میری دعا ہے کہ یہ لوگ مستقبل میں بھی اپنے مقاصد میں کامیاب ہوں اور ہمدرد دواخانہ ترقی کی منزلیں طے کرے۔"

(آنریبل ڈاکٹر) ذاکر حسین (گورنر بہار)

"مجھے یہ جان کر بڑی خوشی ہوئی ہے کہ ہمدرد دواخانہ (وقف) کی ایک شاخ پٹنہ میں کھل رہی ہے میں اس کا استقبال کرتا ہوں۔ جہاں تک مجھے معلوم ہے ہمدرد کی دواؤں سے لوگوں کو بہت فائدہ پہنچ رہا ہے میں چند ضروری کاموں کے سبب باہر جا رہا ہوں، اس لیے اس موقع پر شریک نہیں ہو سکتا، لیکن میری نیک خواہشات اس ادارہ کے ساتھ ہیں۔"

(آنریبل) جگت نرائن لال (کوآپریٹو منسٹر)

"پٹنہ میں ہمدرد کی شاخ کے قیام کی خبر سے بہت مسرت ہوئی۔ اگر اس موقع پر میں پٹنہ سے باہر نہ ہوتا تو اس افتتاحی تقریب میں ضرور شرکت کرتا۔ مجھے امید ہے کہ پٹنہ میں ہمدرد کی شاخ اور مطب کے قیام سے عوام کو عظیم تر سہولتیں پہنچیں گی۔ بہار کے وزیر اعلیٰ آنریبل ڈاکٹر سری کرشن سنہا کے دست مبارک سے رسم افتتاح کا ادا ہونا بہت ہی مبارک و مسعود ہے۔"

(آنریبل) سید مقبول احمد (وزیر تعمیرات بہار)

ان پیغامات کے بعد آنریبل بی سی پٹیل ہیلتھ منسٹر بہار نے اپنی صدارتی تقریر میں فرمایا:

"میں ہمدرد دواخانہ کے منتظمین کا بے حد شکرگزار ہوں کہ انھوں نے پٹنہ میں ریاست کے عوام کی بھلائی کے لیے اپنی شاخ قائم کی ہے۔"

اس تقریب کے شروع میں مجلس استقبالیہ کے چیرمین شری متھرا پرشاد سنگھ ایم ایل سی نے ہار پہنا کر پٹنہ کی طرف سے ضابطہ کے طور پر آنریبل ہیلتھ منسٹر سے تقریب کی صدارت قبول فرمانے کی درخواست کی، جس کی تائید جناب محترم حکیم الحاج سید محمد صالح صاحب اور جناب مولانا سید محی الدین صاحب ندوی نے کی۔ شری متھرا پرشاد سنگھ نے ہمدرد پٹنہ کی طرف سے عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف کو خیر مقدمی ہار پہنایا۔ وزیر اعلیٰ اور وزیر صحت کو علی الترتیب جناب مولانا سید محی الدین صاحب ندوی اور جناب حکیم الحاج سید محمد صالح صاحب نے ہار پہنائے۔ صدارتی تقریر کے بعد شری متھرا پرشاد سنگھ ایم ایل سی نے تمام معزز مہمانوں اور وزراء کا شکریہ ادا کیا اور اس طرح یہ عالیشان و پُرشکوہ جلسہ کامیابی کے ساتھ اختتام کو پہنچا۔

افتتاح کے دن ۲۰ نومبر کی صبح کو عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف اس تقریب میں شرکت کے لیے پٹنہ پہنچے تو اسٹیشن پر اخبار نویس، گورنمنٹ طبی کالج کے طلبا و اساتذہ، افتتاحی تقریب کی مجلس استقبالیہ کے اراکین اور دوسرے معزز شہریوں کی طرف سے صاحب موصوف کا شاندار استقبال کیا گیا۔ اسی دن شام کے ۶ بجے گورنمنٹ طبی کالج کے طلبا کی طرف سے عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب کے اعزاز میں زیر صدارت جناب حکیم عبداللہ صاحب پرنسپل گورنمنٹ طبی کالج (پٹنہ) ایک جلسۂ استقبالیہ کالج کے ہال میں منعقد کیا گیا۔ اس جلسہ میں صاحب موصوف کی خدمت میں سپاس نامہ پیش کرتے ہوئے کالج کے طلبا نے ہمدرد دواخانہ کی طبی خدمات [illegible] اور کہا: "ہم طلبا کالج ہمدرد دواخانہ کے ہر حکم پر لبیک کہنے کو تیار ہیں اور اس کے ساتھ کسی بھی قسم کا تعاون و اشتراک سے دریغ نہ کریں گے۔"

اس موقع پر عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف نے مستحق طلبا کے لیے ۲۵، ۲۵ روپے ماہانہ کے دو وظیفے اور طبیہ کالج کی طبی لائبریری کے لیے پانچ سو روپے کی طبی کتب ہمدرد کی طرف سے عنایت فرمانے کا اعلان کیا۔ (۲۵، ۲۵ روپے کے یہ وظیفے طلبا کو باقاعدہ دیے جا رہے ہیں) پٹنہ میں موصوف کی تشریف آوری اور ہمدرد کی شاخ کے قیام کے سلسلہ میں پٹنہ کے سربرآوردہ اطبا نے [illegible] خیر مقدم کے طور پر اپنے بیانات دیے اور دوسرے احباب کے ساتھ تقریب افتتاح کو کامیاب بنانے کی جدوجہد میں بھی حصہ لیا خصوصاً جناب حکیم الحاج سید محمد صالح صاحب، جناب حکیم عبداللہ صاحب پرنسپل گورنمنٹ طبی کالج، جناب حکیم محمود احمد صاحب اور جناب حکیم [illegible] صاحب وغیرہ نے جس شفقت و انہماک کا اظہار کیا اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ان حضرات کو وقت کے تقاضوں اور ہمدرد کی قدر و قیمت کا کتنا احساس ہے۔

[illegible] طبیہ اصلاح المسلمین [illegible] عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب کے اعزاز میں دعوت عصرانہ دی گئی۔ اس موقع پر جماعت کی طرف سے پٹنہ میں ہمدرد کی شاخ کے قیام پر اظہار مسرت کرتے ہوئے اس توقع کا اظہار کیا گیا کہ اس شاخ کے قیام سے صوبائی طبی و فنی مسائل حل کرنے میں بہت مدد ملے گی۔ اس دعوت کے موقع پر عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب نے انجمن اصلاح المسلمین کے منتظمین کی درخواست پر اس کے شعبۂ دستکاری کا معائنہ فرمایا اور اس کو دو ہزار روپیہ کی نقد یکمشت امداد منظور فرمائی۔

افتتاح کے فوراً ہی بعد ہمدرد کی شاخ نے باقاعدہ طور پر اپنا کام شروع کر دیا ہے۔ اس شاخ میں ہمدرد دواخانہ دہلی کے تربیت یافتہ ایک مستند طبیب مریضوں کو مفت طبی مشورہ دیتے ہیں۔ جمعہ کے دن چھٹی ہوتی ہے۔ باقی دنوں میں مطب کا کام صبح آٹھ بجے سے بارہ بجے تک اور شام کو چار بجے سے آٹھ بجے تک جاری رہتا ہے۔

برہان پور میں

آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس

۲۷-۲۸-۲۹ دسمبر کو ہوگا

اطبا اور ہمدردانِ طب یونانی کو یہ جان کر خوشی ہوگی کہ مدھیہ پردیش کے تاریخی شہر برہانپور میں ۲۷، ۲۸، ۲۹ دسمبر ۵۷ء بروز جمعہ، ہفتہ، اتوار کو آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس منعقد ہوگا جس میں تمام ہندوستان کے اطبا اور ہمدردانِ فن شریک ہوں گے۔ کانفرنس کا افتتاح مدھیہ پردیش کے وزیر اعلیٰ آنریبل ڈاکٹر کیلاش ناتھ کاٹجو کریں گے اور عالی جناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف صدارت فرمائیں گے۔

اس اجلاس میں اطبا اور طب یونانی سے متعلق اہم و دلچسپ مسائل، تمام ہندوستان کے لیے ایک طبی پالیسی، طب یونانی کی تعلیم کا معیاری نصاب، صوبائی و مرکزی حکومتوں کی طب یونانی کے ساتھ بے اعتنائی اور مغائرانہ برتاؤ وغیرہ کے متعلق غور و خوض کے بعد اہم فیصلے کیے جائیں گے۔ ضرورت ہے کہ اطبائے کرام نزاکتِ وقت کا احساس کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ تعداد میں اس اجلاس میں شرکت فرمائیں اور اپنے مفید مشوروں سے مستقبل کا لائحہ عمل بنانے میں مدد کریں۔ اجلاس میں شریک ہونے والوں کے لیے ریلوے سے رعایتی ٹکٹ کا انتظام کر لیا گیا ہے جس سے ایک طرف کے کرایہ میں دو طرفہ سفر ہوگا۔ اجلاس میں شرکت کا ارادہ رکھنے والے حضرات "سکریٹری آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس گلی قاسم جان دہلی" کو اپنے ارادہ سے مطلع فرما کر رعایتی ٹکٹ کا سرٹیفکیٹ طلب فرمالیں۔ اجلاس کے موقع پر طبی نمائش اور آل انڈیا مشاعرہ بھی ہوگا جو آل انڈیا ریڈیو سے نشر کیا جائے گا۔

جنرل سکریٹری آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس گلی قاسم جان دہلی

پٹنہ میں ۳- نومبر ۱۹۵۷ء کی یادگار شام

۳ نومبر ۱۹۵۷ء کی شام پٹنہ کی تقریبات کی تاریخ میں ہمیشہ ایک یادگار شام سمجھی جائے گی جب جہاں بانکی پور میں بی این کالج کے سامنے ہمدرد دواخانہ کی شاخ کے افتتاح کے وقت پٹنہ کے عوام اور خواص کا ایک بے پناہ ہجوم اپنی خوشیوں کے اظہار کے لیے اُمڈ پڑا۔ سڑک اور اس کے دونوں طرف کے فٹ پاتھ آس پاس کی عمارتیں اور بی این کالج کے سامنے کی چھتیں اور گیلریاں افتتاح کی رسم کا منظر دیکھنے والوں سے پُر ہو گئیں اتنی زبردست بھیڑ تھی لیکن باوجود اس کے مسرت سے ہجوم کے دل بھرے تھے اس تقریب کے لیے اس قدر ادب احترام اور محبت کے گہرے جذبات تھے کہ نظم و ضبط قائم رکھنے کے سلسلہ میں منتظمین تقریب کے ساتھ تعاون کے اچھے مظاہرے سامنے آئے۔ اس کی ایک مثال یہ بھی ہے کہ منتظمین کی ایک ہی اپیل پر اس بے پناہ ہجوم نے شوروم کے سامنے اور سڑک کی دونوں جانب میں دو رویہ تک دو دو لائنیں بنا لیں تاکہ تقریب میں آنے والے مہمانوں کو کسی طرح کی تکلیف نہ ہو لیکن رسم افتتاح کے ختم پر ہجوم اپنا یہ ضبط قائم نہ رکھ سکا اور شوروم کو اندر سے دیکھنے کے لیے ٹوٹ پڑا۔

افتتاح کی رسم بہار کے چیف منسٹر آنریبل ڈاکٹر سری کرشن سنہا نے ادا فرمائی اور بہار کے ہیلتھ منسٹر آنریبل پی سی بشیل نے افتتاحی تقریب کی صدارت فرمائی۔

اس موقع پر شمس الہدیٰ کالج کے ہال میں وسیع و شاندار پیمانہ پر ایک دعوت عصرانہ دی گئی اور اہالیان پٹنہ کی طرف سے منتظمین ہمدرد کو سپاس نامہ پیش کیا گیا جس میں پٹنہ کے باشندوں کی طرف سے ہمدرد دواخانہ کی خدمات کو سراہتے ہوئے پٹنہ میں ہمدرد کی شاخ کے قیام پر اپنی دلی مسرتوں کا اظہار کیا گیا۔

اس عظیم الشان اجتماع میں بہار کے اکثر وزرا و نائب وزرا، بہار کے ممبران پارلیمنٹ، بہار کی اسمبلی اور کونسل کے ممبروں، ہائی کورٹ کے جج، حکومت کے متعدد افسران، مختلف طریقہ علاج کے معالجین بہار کے مختلف تعلیمی، تہذیبی اور سیاسی و سماجی اداروں کے ذمہ داران اور پٹنہ کے تمام معززین و اکابر نے شرکت کی۔ اس اجتماع کو دیکھنے والوں نے عام طور پر کہا کہ یہ پورے بہار کا نمائندہ اور یادگار اجتماع ہے اور یہ تقریب پٹنہ کی تاریخ میں اپنی طرز کی پہلی اور مثالی تقریب ہے۔ اس سے یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ اہل بہار طب یونانی کی افادیت اور ہمدرد کی خدمات پر کتنا یقین و اعتماد رکھتے ہیں۔ اس کا اعتراف اہالیان پٹنہ نے اپنے سپاسنامہ میں بھی ذیل کے لفظوں میں کیا:

"ہم اہل بہار کے لیے آج کا دن انتہائی مسرت اور اطمینان کا دن ہے کہ آج ہماری ایک دیرینہ خواہش کی تکمیل کا دروازہ شان سے کھل رہا ہے اور ہم پٹنہ میں ہمدرد کی شاخ کے قیام کی صورت میں اپنے قدیم خوابوں کی تعبیر دیکھ رہے ہیں۔ ہم ایک عرصہ سے اس کے منتظر تھے کہ ملک کے بعض دوسرے علاقوں، بالخصوص دہلی کی طرح آپ کی فنی و قومی خدمات سے ہمیں بھی پورا پورا فائدہ اٹھانے کا موقع ملے۔ ہم بہت دنوں سے چشم براہ تھے کہ ہمدرد کو اس کے عنوان و مفہوم کی پوری وسعتوں کے ساتھ اپنے درمیان جلوہ گر دیکھیں۔ مدت سے ہماری تمنا تھی کہ دیسی طب کا جو پرچم ہزاروں رکاوٹوں اور مشکلوں کے باوجود مغرب کی ترقی یافتہ اور سرمایہ دار طبوں کے مقابل آج بھی دہلی میں سر بلند ہے اس پرچم کو اسی انداز میں ہم اپنے صوبہ میں بھی لہراتا ہوا پائیں۔ خدا کا شکر ہے کہ آج ہم ان تمناؤں کو ہمدرد کی پٹنہ برانچ کی شکل میں پورا ہوتا دیکھ رہے ہیں اور اس کے افتتاح کے مبارک موقع پر آپ کے خیر مقدم اور تشکر و امتنان کے لیے جمع ہوئے ہیں۔"

منتظمین ہمدرد نے اہالیان پٹنہ کے خلوص و محبت اور ہمدردی و تعاون کے اس عظیم مظاہرہ پر ان کا دلی شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا:

"اس موقع پر آپ کا یہ اظہار خلوص ہمارے لیے بہت ہی قیمتی ہے اور ہم سمجھتے ہیں کہ دراصل آپ نے ہمارے نام پر ان مقاصد اور اداروں کا خیر مقدم کیا ہے جو پٹنہ میں ہمدرد کی شاخ کے قیام کی بنیاد ہیں اور جن کی واحد انتہا آپ کے عزیز صوبہ کی طبی، فنی اور سماجی خدمت ہے۔"

سپاس نامہ کا جواب دیتے ہوئے منتظمین ہمدرد نے کہا کہ:

"جیسا کہ آپ جانتے ہیں ہمدرد گزشتہ پچاس برسوں سے دیسی طبوں کی ترقی اور مفاد کے لیے جد و جہد کر رہا ہے۔ اس طویل عرصہ میں ہمیں مختلف انقلابات سے دو چار ہونا پڑا، لیکن ہم نے دیسی طبوں کے پرچم کو کسی موقع پر سرنگوں نہیں ہونے دیا اور عوام کے تسلسل کو کہیں سے ٹوٹنے نہیں دیا۔ آپ نے بھی محسوس کیا ہوگا کہ بہار میں ہمدرد کے کام کی ابتدا کتنے معمولی پیمانہ پر ہوئی تھی لیکن یہاں کے بیدار مغز عوام اور اہالیان فن کا تعاون ہماری کوشش و عمل کو آسان بنانے کے لیے کافی تھا اور آج اپنی حقیر کوششوں کو کامیاب دیکھ کر ہمیں یقین ہو جاتا ہے کہ ہندوستان میں دیسی طبوں کا مستقبل بہت روشن ہے......

ہمارے آئندہ پروگرام میں مشرقی طبوں کا اعلیٰ تعلیمی ادارہ، ہسپتال، فارمیسی کالج جیسی ترقیاتی اسکیمیں پہلے سے ہی شامل ہیں، جن کی تکمیل سے قدیم طبوں کا یقیناً بڑی خوش اسلوبی سے حل ہو جائے گا۔ ان کی رہنمائی اور بے جا تنگی دور ہو کر ملک کے طبی اور صحتی تقاضوں کو پورا کرنے میں برابر کا حصہ لے سکیں گی...

ہمدرد کا موجودہ توسیعی پروگرام جس کے ماتحت ملک کے مختلف حصوں میں شاخیں، ڈسٹری بیوشن آفس، ایجنسیاں وغیرہ قائم کی جا رہی ہیں، اسی سلسلہ کا حصہ ہیں جس کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ ہم یہ چاہتے ہیں کہ ہمارے بڑے پروگرام کی بنیادیں استوار ہو جائیں اور ہمیں نہ صرف اپنے ہم پیشہ حضرات کا تعاون حاصل ہو جائے بلکہ خدمت گزاری سے عوام کے دلوں میں بھی اپنی جگہ پیدا کر لیں۔ خود اعتمادی کے ایسے ہی سہارے منزل کی آنے والی دشواریوں کے حل نکال سکیں گے اور ہمیں ہر قسم کی مدد عوام سے مل سکے گی.....

ان اہم مقاصد کی تکمیل کے لیے ہمیں آپ کا اور آپ کے صوبہ کی حکومت کا سہارا چاہیے اور ہم یقین رکھتے ہیں کہ یہ ہمدردانہ تعاون ہمیشہ ہمیں اسی طرح حاصل ہوگا جس کا بیش قیمت مظاہرہ آج کی تقریب کی صورت میں سامنے آیا ہے۔"

جلسۂ افتتاح میں سپاسنامہ و جواب سپاس نامہ کے بعد آنریبل ڈاکٹر سری کرشن سنہا وزیر اعلیٰ صوبہ بہار نے اپنی زوردار تقریر میں دیسی طریق علاج کو خراج عقیدت پیش کیا اور ہمدرد دواخانہ کو سراہتے ہوئے فرمایا کہ:

"بہار کے لیے آج کا دن بہت اہم ہے کہ ہمدرد جیسے عظیم المرتبت ادارہ نے عوام کی بھلائی اور بہبود کے لیے اپنی شاخ یہاں قائم کی ہے۔" وزیر اعلیٰ نے تقریر جاری رکھتے ہوئے فرمایا کہ "ابھی جو سپاسنامہ اور اس کا جو جواب پیش کیا گیا اس سے دواخانہ کے مقاصد، طریق کار اور ہندوستان میں اس کو اس بلند ترین مقام کا پتہ چلتا ہے جو فن اور عوام کی بے لوث خدمت کے نتیجہ میں حاصل ہوا ہے۔" آگے چل کر چیف منسٹر صاحب نے فرمایا: "کسی قوم کی کامیابی اور اس کی صحت میں بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے۔ کھیت میں ہل چلانا ہو یا کارخانہ میں مشین کے پہیے، دونوں کے لیے اچھی صحت کی ضرورت ہوتی ہے۔ سماجی اور علمی خدمات کے لیے بھی صحت مند دل و دماغ کی ضرورت ہوتی ہے لیکن آج کے جمہوری دور میں ملک بڑی اور بڑی تیزی سے آگے بڑھ رہا ہے جس کے لیے ساری ذمہ داریاں حکومت پر ہی نہیں ہیں بلکہ آگے بڑھ کر حکومت کے کاموں میں ہاتھ بٹاتے ہیں۔ جب میں اس نقطۂ نظر سے ہمدرد دواخانہ کی خدمات کو دیکھتا ہوں تو مجھے بڑی تقویت ہوتی ہے کیونکہ میں محسوس کرتا ہوں کہ جس منزل پر ہم پہنچنا چاہتے ہیں اس کو حاصل کرنا ہمارے لیے زیادہ آسان ہو گیا ہے۔" وزیر اعلیٰ نے یونانی طریقۂ علاج کی تعریف کرتے ہوئے فرمایا کہ "یہ طریقۂ علاج ہزاروں برس سے اس ملک میں رائج ہے اور اس ملک کے مزاج کو راس آ گیا ہے۔ سب سے بڑی بات تو یہ ہے کہ اس فن کے زندہ رہنے کی صلاحیت کا اندازہ اس بات سے ہوتا ہے کہ انگریزوں کے زمانہ میں اسے مٹانے کی کوشش کی گئی لیکن بڑے بڑے طوفانوں کے باوجود اس فن کا چراغ جلتا رہا اور اس فن نے غلامی کے دور میں بھی ملک کی خدمت کی اور آج بھی جب کہ ملک آزاد ہو گیا ہے گراں قدر خدمات انجام دے رہا ہے۔"

وزیر اعلیٰ کی تقریر کے بعد عالی جناب ڈاکٹر سید محمود صاحب نے اپنی تقریر میں ہمدرد دواخانہ کی وقتی خدمات پر روشنی ڈالی اور اس کے عظیم کارناموں کو سراہا۔ انھوں نے فرمایا کہ

"پٹنہ میں اس دواخانہ کی شاخ کا قیام نہ صرف باشندگان پٹنہ کے لیے بلکہ سارے بہار کے لیے بھلائی اور بہبود کا سبب ہوگا۔"

ڈاکٹر صاحب کی تقریر کے بعد جناب مولانا محمد حفظ الرحمٰن صاحب (ایم پی) جنرل سیکریٹری جمعیۃ علماء ہند نے اپنی تقریر کے دوران فرمایا:

"انقلاب زندہ باد کی جو تصویر آج ہیں سیاسی حلقوں میں نظر آتی ہے وہ طبی انقلاب

کر سیدھی کر دیتی ہیں۔ اور ان کی بگڑی ہوئی شکل بھی بنا دیتی ہیں۔

امریکا میں ہڈیاں جوڑنے کا کام کئی برسوں سے ہوتا آرہا تھا، لیکن یہ امریکا کے سب سے پہلے ڈاکٹر فلپ ولسن ہی تھے جنھوں نے ۱۹۴۶ء میں نیویارک ہاسپٹل میں جراحی کے کاموں کے لیے انسان کی ہڈیاں نقطۂ انجماد پر محفوظ رکھنا شروع کیں اور وہیں سے ہڈیوں کے بینک کا تصور پیدا ہوا۔

لیکن امریکا میں ہڈیاں جوڑنے کی تکنیک اس سے پہلے ہی اپنے کمال کو پہنچ چکی تھی اور اس کے سب سے بڑے ماہر ڈاکٹر فرڈ البی تھے جنھیں ہڈیاں جوڑنے کا شوق اپنے دادا کو دیکھ کر پیدا ہوا تھا، جو پودوں کی قلمیں لگانے میں ماہر تھے۔ ڈاکٹر البی نے اس کی مشق سب سے پہلے حیوانات پر کی اور اس کے بعد وہ انسانوں کی ٹوٹی ہوئی ہڈیاں بھی ٹھیک کرنے لگے۔

ڈاکٹر البی نے اپنے پیشۂ طب کے دوران ہڈیوں کے تیس ہزار آپریشن کیے ہیں اور ہڈیوں کی سات ہزار قلمیں لگائی ہیں ایک مرتبہ ورمانٹ یونیورسٹی میں انھوں نے ایک دن میں کچھ نہیں تو ۲۵ آپریشن کیے۔ ڈاکٹر موصوف نے ہڈیاں جوڑنے کے تقریباً ایک سو طریقے دریافت کیے ہیں۔ پہلی عالمگیر جنگ سے پیشتر جرمنوں نے ڈاکٹر البی کو اپنے یہاں مدعو کرکے ان سے ہڈیاں جوڑنے کے طریقے سیکھے تھے جرمنوں نے ان سے کافی سیکھا اور جنگ کے دوران ان کے بتائے ہوئے طریقوں سے کافی فائدہ اٹھایا۔

ڈاکٹر البی انسان کی آبادکاری پر یقین رکھتے ہیں اور ان کا کہنا ہے کہ اگر ہڈیوں کے جوڑنے کے یہ طریقے معلوم نہ کیے گئے ہوتے تو آج ہزاروں لاکھوں انسان معذور اور اپاہج بن کر رہ جاتے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس قسم کی آبادکاری "سرمایہ کاری" کا ایک اچھا طریقہ ہے کیونکہ اس میں ایک اپاہج انسان کے اخراجات اٹھانے کی بہ نسبت کم مصارف ہوتے ہیں اور وہ اپنی زندگی آپ گزارنے کے قابل ہو جاتا ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ ان کی یہ بات دونوں جنگوں کے بعد صحیح ثابت ہوئی۔

ڈاکٹر البی کا سب سے مشکل آپریشن یہ تھا جو انھوں نے ایک اداکارہ کے چہرے پر کیا تھا وہ اداکارہ موٹر کے ایک حادثہ میں اپنا سارا حسن کھو بیٹھی تھی۔ اس کے جبڑے بری طرح ٹوٹ گئے تھے۔ ناک اور رخساروں کی ہڈیاں چور چور ہو گئی تھیں۔ ڈاکٹر موصوف نے اس اداکارہ کے کولھے کی ہڈی کا ایک ٹکڑا نکال کر اس کے جبڑے میں جوڑ دیا اور پھر ہڈیوں کے دوسرے ٹکڑے اس کی ناک اور رخساروں میں لگائے گئے۔ باقی کام پلاسٹک سرجری نے کیا۔ اس کے بعد وہ اداکارہ دوبارہ اسٹیج پر آئی تو اسے دیکھ کر یہ شبہ بھی نہیں ہو سکتا تھا کہ وہ کسی حادثہ میں زخمی ہوئی تھی۔ اس کے چہرے پر زخم کا کوئی نشان نہیں رہا تھا۔

دوسرا آپریشن ڈاکٹر البی نے میک نیل نامی ایک شخص کا کیا تھا جس کے جبڑے گولی لگنے سے بالکل غائب ہو گئے تھے اور اس کی زبان باہر کو لٹکنے لگی تھی۔ ڈاکٹر البی نے اس مریض کے کندھوں کی نرم بافتوں سے اس کی ٹھوڑی اور رخساروں کی ہڈیاں بنائیں اور مریض کے کولھے کی ہڈی سے ہی انھوں نے اس کے جبڑے بنا کر یہ ثابت کر دیا کہ ہڈیاں جوڑنا "بڑھئی کے کام" کی ایک ترقی یافتہ شکل ہے۔

ڈاکٹر البی نے اپنے تجربات میں دیکھا کہ ہڈیاں اپنے اندر نشوونما کی بہت زیادہ صلاحیت رکھتی ہیں۔ ایک حادثہ میں ایک سپاہی کی جانگھ سے تقریباً ۸ انچ کا ٹکڑا جاتا رہا تھا اور ڈاکٹر البی نے اس خالی جگہ کو پُر کرنے کے لیے پنسل کے برابر ہڈی کا ایک ٹکڑا استعمال کیا تھا اور وہ ہڈی اس کی جانگھ کی ہڈی میں اس طرح جڑ گئی کہ اس کے اندر گودے کی نالی بھی بن گئی اور وہ سپاہی لنگڑا ہونے سے بچ گیا۔ ہڈیاں جوڑنے اور ہڈیوں کے بینک کی ایک سب سے بڑی اہمیت یہ ہے کہ اب تک جو بیماریاں ناقابل علاج تھیں اب ان کا علاج بھی کیا جا سکتا ہے۔ ہڈی ٹوٹ جانا، ریڑھ کی ہڈی کا جھک جانا اور ایسی ہی دوسری بیماریاں اب انسان کے قابو میں آگئی ہیں اور جراحی کے اس کمال سے اب لوگوں کی بگڑی ہوئی شکلیں بھی بنائی جا سکتی ہیں۔

ہڈیوں کا بینک

خون کے بینکوں کی طرح ہڈیوں کے بینک بھی علاج معالجہ کی دنیا میں ایک اہم مقام حاصل کرتے جارہے ہیں جہاں سے مختلف مقاصد کے لیے ٹھنڈی کی ہوئی ہر قسم کی ہڈیاں حاصل کی جاسکتی ہیں سرجن یہ ہڈیاں ایک جسم سے نکال کر دوسرے جسم میں لگا دیتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی کی ریڑھ کی ہڈی ٹیڑھی ہوگئی ہو یا کسی کو ہڈیوں کی دق ہوگئی ہو یا کسی کی ہڈیاں بری طرح ٹوٹ گئی ہیں تو ایسے حالات میں ٹھنڈی کی ہوئی اور حفاظت سے رکھی ہوئی یہ ہڈیاں بہت کام آتی ہیں۔

ایک جسم کی ہڈیاں دوسرے جسم میں لگا دینا کوئی نئی بات نہیں ہے۔ ۱۸۷۸ء میں اسکاٹ لینڈ کے ایک ڈاکٹر نے اس طرح ہڈیاں جوڑنے کا ایک کامیاب تجربہ کیا تھا۔ البتہ ہڈیوں کے بینک قائم کرنا بالکل ایک نئی بات ہے۔ ہڈیاں جوڑنے کا زیادہ تر تجربہ ۱۹۴۶ء میں ہوا اور اس تجربے میں ایسی ایسی نئی باتیں سامنے آئیں کہ پہلے کے لوگوں نے اس کا تصور بھی نہیں کیا ہوگا۔ آج کے سرجن ہڈیوں کے بڑے ٹکڑے جوڑنا زیادہ پسند کرتے ہیں نہ کہ چھوٹے ٹکڑے جیسا کہ پہلے کے سرجن کیا کرتے تھے۔

کناڈا کے ایک ہسپتال نے ہڈیوں کا ایک سمینٹ تیار کیا ہے جو شکستہ ہڈیوں کے جوڑنے میں "پیسٹ" کی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دوسرے سرجن ہڈیوں کے باریک ٹکڑے اور کچھ ہڈیوں کا سفوف بھی استعمال کرتے ہیں۔

تعجب ہوتا ہوگا لوگوں کو ایسی ہڈیوں کی سپلائی اور فراہمی پر۔ مگر یہ مختلف ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں۔ زیادہ تر ان اسپتالوں سے جہاں ٹوٹے پھوٹے ہاتھ پاؤں جوڑے جاتے ہیں اور اس کام کے لیے شکستہ پسلیاں بھی محفوظ رکھی جاتی ہیں، ہڈیوں کے بینکوں کو اب لاشوں سے بھی کافی رسد مل جاتی ہے۔ ان بینکوں کے عملے کے لیے سب سے مشکل کام ہڈیوں کی تہیں اتارنا ہوتا ہے اور جب تہیں اتار لی جاتی ہیں تو ان کے مناسب ٹکڑے کرکے انھیں پنسلین، اور اسٹرپٹو مائی سین کے محلول میں محفوظ کرلیا جاتا ہے۔ یہ محلول مرتبانوں میں ہوتا ہے اور ان مرتبانوں میں ہڈیاں ڈال دینے کے بعد انھیں درجۂ حرارت کے نقطۂ انجماد پر ہی رہنے دیا جاتا ہے، تاوقتیکہ ان ہڈیوں کی ضرورت نہ پڑے۔ کچھ ہڈیوں کو جراثیم سے پاک کرکے دو سال تک محفوظ رکھا گیا ہے۔

نہ صرف یہ کہ مفید اور کارآمد ہڈیوں کا انتخاب ہی "بون بینک" کے لیے ضروری ہوتا ہے بلکہ ماہرین مرضیات اس محلول کا بھی معائنہ کرتے رہتے ہیں جس میں یہ ہڈیاں رکھی جاتی ہیں تاکہ ہڈیوں میں طاعون دق اور دوسرے مہلک امراض کے جراثیم نہ پہنچ سکیں۔

"ڈاکٹروں کو ابھی تک صحیح طور پر یہ نہیں معلوم ہے کہ ہڈی کی قلم" لگا دینے کے بعد ہوتا کیا ہے لیکن متفقہ طور پر ان کا یہی کہنا ہے کہ "قلم" جو ایک بے جان ہڈی ہوتی ہے جاندار ہڈی میں لگ جانے کے بعد دوبارہ "زندگی حاصل کرلیتی ہے اس پر نئی بافتیں چڑھنے لگتی ہیں، یہاں تک کہ وہ اپنی جگہ پر مضبوط ہوجاتی ہے۔

ہڈیوں کی اس تحقیق میں سب سے حیرت انگیز واقعہ ایک انگریز لڑکی پالین ڈوننگ کا ہے جس کی ریڑھ کی ہڈی ۹۰ درجہ کے زاویہ قائمہ تک جھک چکی تھی۔ جب سرجنوں نے اس کا آپریشن کرنے کا فیصلہ کیا تو مریضہ کی حالت بہت کمزور تھی اور عام طور سے یہ سمجھا جارہا تھا کہ جب تک جراحی کا کوئی زبردست کام نہیں کیا جائے گا، لڑکی زیادہ عرصے تک زندہ نہیں رہ سکے گی۔

سرجنوں نے دو گھنٹے تک اس لڑکی کی متاثرہ ریڑھ کی ہڈی کا آپریشن کیا اور اس میں دوسری ہڈیاں لگاتے رہے۔ ایک ماہ بعد ہڈیوں کے مزید ٹکڑے جوڑے گئے اور اس آپریشن کے چند ماہ بعد لڑکی اسکول جانے لگی۔ نہ صرف جراحی کا یہ طریقہ قابل تعریف ہے بلکہ ہڈیوں کے وہ بینک بھی قابل تعریف ہیں جنھوں نے انسان کی اس ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے مختلف قسموں کی ہڈیاں محفوظ رکھنا شروع کیں، جو آج انسان کو اس کا کٹا ہوا ہاتھ واپس دے دیتی ہیں۔ اس کی جگہ بھی ہڈی

علم الادویہ

دارچینی کی تاریخ

تجارتی حلقوں میں شروع ہی سے دارچینی اور تج کے روغن اور چھال کی پیداوار کے سلسلے میں الجھن رہی ہے۔ اس الجھن میں فرانسیسیوں نے "کینلیئر اور کینیل" ناموں کے اندھا دھند استعمال سے اور اضافہ کر دیا ہے جو انھوں نے دارچینی اور تج کے رکھے ہوئے ہیں خواہ یہ سیلون کے درخت "سینا موم زیلانیکم" سے حاصل کی گئی ہو جو دراصل دارچینی ہوتی ہے یا چین کے "سینا موم کیشیا" سے جس کو تج کہتے ہیں۔ اصل دارچینی وہی ہوتی ہے جو سیلون کے درخت سے حاصل کی جاتی ہے۔ لیکن یہ چیز تقریباً ثابت ہو چکی ہے کہ پرانے زمانے میں دارچینی نہ تو سیلون سے آتی تھی نہ اس درخت سے حاصل کی جاتی تھی۔ اس کے عربی نام "صما" یونانی نام "امیوموم" اور اردو فارسی ناموں سے اس کا چینی الاصل ہونا ظاہر ہوتا ہے۔ چین کی قدیم ترین کتابوں میں جڑی بوٹیوں کے متعلق ایک ۲۷۰۰ ق م کی تصنیف شدہ کتاب "پین کوئی" نام سے تج (کیشیا) کا تذکرہ کیا گیا ہے۔ آٹھویں صدی کی ایک چینی کتاب "پن ٹین چوکوی" یا ہندستانی تج (انڈین کیشیا) کے متعلق بیان غالباً مالابار کے درختوں سے حاصل شدہ چھال کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ قدیم انجیل مقدس اور یونانی طب کی ابتدائی کتابوں میں دو خوشبودار مسالوں (سینامن اور کیشیا) کا تذکرہ کیا گیا ہے، جن کو تقریباً یکساں مگر مختلف خاصیتوں کا حامل قرار دیا گیا ہے لیکن غالباً یہ کیشیا ہی کی دو خاصیتوں کا تذکرہ ہے، جس کی عبرانی اصل لفظ "کیشیتھ" (بمعنی ننگا) سے ظاہر ہوتی ہے۔

یہ چھال سب سے پہلے لیوانت میں فینقی لیکر آئے تھے جن کو عربوں سے ملی تھی۔ یہ قدیم خیال کہ یہ چھال سوئی لینڈ کے دارچینی کے علاقے سے آتی ہے، اس وجہ سے پیدا ہوا کہ اس کی تجارت مختلف قوموں کے ہاتھ میں آتی جاتی رہی اور تجارتی رازداری کے طور پر یہ مشہور کر دیا گیا۔ مالابار کے تج کا نام بمبئی میں کلفہ مشہور ہے جو عربی کے پورے نام قرفتہ الدارچینی یعنی چینی درخت کی چھال، کے لفظ "قرفہ" کی بگڑی ہوئی شکل ہے۔ سرایمرسن ٹینیٹ کا بیان ہے کہ عرب مصنف قزوینی (۱۲۷۵) اور عیسائی راہب جان مونٹی کارونیو (۱۲۹۳) سے پہلے دارچینی کی سیلون کے پیداوار ہونے کے متعلق کسی نے نہیں بتایا۔ فلوکیگر اور ہنبری نے اس سلسلہ میں بتایا ہے اور عین اغلب ہے کہ یہ درست بھی ہو کہ چینیوں نے جو دارچینی سے بہت زیادہ مشابہ درخت تج سے واقف تھے اور ساحل مالابار اور سیلون سے تجارت کرتے تھے اس درخت کی افادیت دریافت کی ہو گی اور سیلون میں آج کل جس درخت سے لوگ دارچینی کی چھال اتارتے اور کارآمد دارچینی تیار کرتے ہیں ان کے آباؤ اجداد تیرھویں صدی میں ہندستان ہی سے گئے تھے اور اس کے بعد کی صدی میں مسلم مصنفین سیلون کی دارچینی اور اس کے اور سیلون اور چین کی تجوں کے فرق سے اچھی طرح واقف تھے۔ چناں چہ ۱۳۶۸ء میں ایک صاحب نے دارچینی کے متعلق لکھا ہے کہ سیلون کی سب سے بہتر ہوتی ہے اور بہترین چینی تج (سیلنہ) کے متعلق لکھا ہے کہ موٹی، سرخی مائل قدرے تلخ، اور قابض ہوتی ہے لیکن ہندستانی "قرفہ" سے جس کا ذائقہ لونگ جیسا ہوتا ہے، بیسلی ہوتی ہے۔

پرتگالیوں نے جو ۱۵۰۵ء میں سیلون پہنچے تھے، دارچینی کو خودرو حالت میں دیکھا اور سنہالی بادشاہ سے دو لاکھ پچاس ہزار پونڈ سالانہ بطور خراج وصول کی۔ اسی صدی کے وسط میں گوشیا ڈی اورٹا کا بیان ہے کہ سیلون کی دارچینی مالابار کی دارچینی سے چار گنی قیمتی ہوتی ہے لوڈ ۱۵۲۶ء میں پرتگالیوں کا سیلون پر قبضہ خاص طور پر دارچینی ہی کی خاطر ہوا تھا۔ ۱۶۵۶ء کی ڈچ فتح کے بعد اس چھال کی بیرونی تجارت مکمل طور پر حکومت کی اجارہ داری میں رہی اور ۱۷۷۰ء کے لگ بھگ اس کے درخت باقاعدہ لگائے جانے لگے۔ اس زمانے میں یورپ کی ضرورت جو چار لاکھ پونڈ سالانہ تھی، سیلون ہی کی دارچینی سے پوری ہوتی تھی۔ ۱۷۹۶ء میں برطانوی تسلط کے بعد ایسٹ انڈیا کمپنی کی اجارہ داری کے زمانے میں جو ۱۸۳۳ء تک جاری رہا اس کی پیداوار پانچ لاکھ پونڈ سالانہ سے نہیں بڑھی۔ ڈچوں نے اس درخت کی کاشت جاوا میں ۱۸۲۵ء میں

وائرس ریسرچ سینٹر پونا (سالانہ رپورٹ کا خلاصہ)

پونا کا وائرس ریسرچ سینٹر انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ اور امریکا کی راک فیلر فاؤنڈیشن کی مالی امداد سے قائم کیا گیا ہے۔ آجکل اس میں وائرس کے اہم مسائل کو حل کرنے کی جدوجہد کی جا رہی ہے جو ہندستان اور ہمسایہ جنوبی ایشیائی ممالک کی فلاح و صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس غرض سے جنوبی ہندستان، مضافات بمبئی و کلکتہ اور دہلی کے وسیع علاقوں میں تحقیق کا کام انجام دیا گیا ہے۔ پچھلے سال خصوصیت سے جاپانی ب قسم کے التہاب الدماغ پر سینٹر کی توجہ رہی ہے جس نے مدراس کے ضلع شمالی ارکاٹ میں ۵۵ء کے آخر میں وبائی صورت اختیار کر لی تھی اور اب مزید تفتیش سے معلوم ہوا ہے کہ ریاست ہائے مدراس، آندھرا اور میسور میں بھی یہ مرض پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جمشید پور کے بخار اور دہلی کے یرقان پر بھی تحقیقاتی کام کیا گیا۔

اس ادارہ میں اس وقت ۹۹ تربیت یافتہ افراد کام کرتے ہیں۔ اسمیں حسب ذیل شعبہ جات ہیں: (۱) حیوانی وائرس کی تحقیقات کا شعبہ جسمیں وائرس نکالے جاتے، ان کی پرورش کی جاتی اور بڑی حد تک انکی قسم معلوم کر لی جاتی ہے اور مختلف جانوروں پر ان کا اثر بھی دیکھا جاتا ہے (۲) سیرم سازی کا شعبہ (۳) نسیج کی پرورش کا شعبہ (۴) تجربات حشرات الارض کا شعبہ۔ اس کے علاوہ ویلور کے کرسچین میڈیکل کالج کے ہسپتال کی مدد سے گشتی تجربہ گاہیں اور حیوانات خانے بھی قائم کیے گئے ہیں۔ وسیع پیمانہ پر گشتی کام کر کے قسم قسم کے مچھر اور انسانی اور حیوانی سیرم جمع کیے گئے اور التہاب الدماغ کا سبب معلوم کیا گیا جس کی بنا پر جاپانی ب مغربی نیل کی مخلوط قسم کا وائرس اسکی علت قرار پایا۔ تمام دیہاتوں میں جہاں التہاب الدماغ کے مریض پائے گئے وہاں مچھر کی ایک قسم "کیولکس وشنوی" پائی گئی۔ یہ قسم بکثرت پائی گئی اور ان ہی میں وہ وائرس بھی موجود پایا گیا۔ مچھر جمع کر کے قسم اور مقام کے لحاظ سے الگ الگ تقسیم کیے جاتے ہیں اور چوبیس گھنٹے رکھ چھوڑے جاتے ہیں تاکہ حال میں جو ان کے معدہ میں غیر حشراتی قسم کے وائرس پہنچے ہوں یا ان کے ردعمل کے مرکبات جو موجود ہوں سب ہضم ہو جائیں پھر ان کا سفوف بنا لیا جاتا ہے اور مویشی البومن فاسفیٹ نمک پنسلین اسٹرپٹومائیسین کے مرکب کے پانی میں اس سفوف کو معلق کر کے چکر دینے والی مشین میں چکر کھلایا جاتا ہے اور جو اوپر نتھرا ہوا حصہ ہوتا ہے اسکا انجکشن نوزائیدہ چوہوں کے دماغ میں دیا جاتا ہے اور ان کی موت یا بیماری کی علامتوں کا جائزہ لیا جاتا ہے۔ جن جانوروں میں غیر معمولی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں ان کے دماغ جمع کر لیے جاتے ہیں اور اسی قسم کے معلق شدہ پانی جن میں بیکٹیریا کی قسم کے جراثیم کا عدم وجود معلوم کر لیا گیا ہوتا ہے، دوسرے نوزائیدہ چوہوں کے گروہ کے دماغوں میں انجکشن کے ذریعہ پہنچائے جاتے ہیں۔ اس طرح اگر کوئی وائرس انکی بیماری کا باعث ہوتا ہے تو اس کا پتہ چل جاتا ہے اور جب اس وائرس کا پتہ لگ جاتا ہے تو اس کی قسم دریافت کرنے کا کاشف عمل کیا جاتا ہے اس طرح وائرس کی مختلف قسمیں حاصل ہوئیں جن کو نیویارک میں راکفلر فاؤنڈیشن کی تجربہ گاہوں میں ان کے جاپانی ب مغربی نیل کی مخلوط قسم میں شمول کی تصدیق کرائی گئی ان میں ایک قسم جی ۲۲۶۶ اپنے قسم کی نئی مثال نکلی اور چونکہ یہ نئی قسم تامل ناد میں پائی گئی تھی اس لیے اس کا نام تامل قسم رکھ دیا گیا۔

حشراتی وائرس کے تغذیہ کے باعث مامونیت کے ردعمل سے وائرس کی قسم دریافت کرنے کے لیے تین طرح کے عمل کیے جاتے ہیں (۱) ردعمل کے مرکبات کی تعدیل (۲) ردعمل کے مرکب مانع انجماد خون مرکب کا عمل (۳) مرکب رسمی متمم جزو۔ جتنے سیرم جمع کیے گئے، سب کا اسی طرح امتحان کیا گیا اور اس کے نتیجے سے علت مرض کی شناخت کی گئی۔ وائرس مچھروں میں داخل کیے گئے، ان مچھروں سے حساس حیوانوں کو کٹوایا گیا اور ان کے سیرم نکالے گئے پھر ان سیرم پر عمل کیا گیا۔

وائرس ایک ایسا جرثومہ ہے جو بیکٹیریا سے بھی چھوٹا ہوتا ہے، خوردبین سے نظر نہیں آسکتا اور چھلنیوں سے چھن کر نکل جاتا ہے۔ کئی امراض مثلاً نزلہ، زکام، فالج وغیرہ کا باعث اسے سمجھا جاتا ہے۔

جب کوئی زہر یلا جرثومہ جسم میں سرایت کرتا ہے تو اس کے دفعیہ کے لیے ردعمل کے طور پر خون میں ردعمل کے مرکبات اینٹی باڈی پیدا ہو جاتے ہیں جو متمم سے مل کر زہر کو ہضم کر لیتے ہیں۔ چنانچہ متمم صرف ہو جاتا ہے۔ اب اگر مزید زہر خون میں داخل ہو تو اس کے دفعیہ کے لیے یہ متمم کارآمد نہیں ہو سکتا اس طرح عمل کر کے یہ معلوم کر لیا جاتا ہے کہ وہ کونسا (خاص) زہر ہے جس کا ردعمل کا مرکب (اینٹی باڈی) خون میں موجود ہے۔ اس عمل کا نام (Complement Fixation Test) "عمل کاشف جزو متمم" ہے۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

بسا اوقات کچھ ایسے معالجے وقوع پذیر ہوجاتے ہیں جن کا تعلق بہ ظاہر دواؤں سے تو کچھ بھی نہیں ہوتا، صرف چند احتیاطی تدابیر یا عمدہ اور دل پسند لباس کا استعمال مریض کو جانبِ صحت مائل کر دیتا ہے، مگر بہ باطن یہ سب اسباب و معالجات " ستۂ ضروریہ " سے خارج نہیں ہوسکتے۔ چند معالجے آج بھی میرے ذہن میں محفوظ ہیں، جن میں دوا دارو سے شفایاب نہ ہوسکنے والے مریض صرف تھوڑی احتیاطی تدابیر سے مائل بہ صحت ہوگئے۔

شہناز میری ایک نہایت حسین و جمیل سہیلی تھی۔ وہ کنوارپنے میں سرخ و شوخ لباس کی بے حد دلدادہ تھی۔ ساری سے شلوار اور چوڑی دار پاجامہ تک جو بھی کپڑا وہ پہنتی ہمیشہ سرخ ہی ہوتا تھا اور کسی موسم میں بھی اس کا لباس اس رنگ کے سوا دوسرا نہ ہوتا تھا۔ نہیں معلوم اسے اس رنگ سے کتنا زیادہ عشق تھا! گھر میں وہ مثل "گل لالہ" کے ہر وقت کھِلی رہتی تھی۔ وہ بہت شستہ مذاق اور غیر معمولی قابلیت کی لڑکی تھی اور عمر میں مجھ سے چند سال چھوٹی۔ میرا اور اس کا بہناپا اس وقت شروع ہوا جب میں کالج سے فارغ ہوکر ذاتی پریکٹس کرنے لگی تھی اور وہ میٹرک کی تیاری کر رہی تھی۔ میرے یہاں اس کا آنا جانا روزانہ کا معمول تھا۔ اگر وہ کسی دن ہمارے یہاں نہ آسکتی تو پھر رات کو مجھے اس کے یہاں یقیناً جانا پڑ جاتا تھا۔ اور دوسرے دن ناشتہ کے بعد میں آجاتی تھی۔ جب سے میں نے پریکٹس شروع کی اس گھر کا ہر فرد ہمیشہ میرے علاج کا معتقد رہا اور خصوصاً شہناز تو میرے معالجات کی مداح رہتی تھی، بلکہ سچ تو یہ ہے کہ میری پریکٹس کی کامیابی کا زیادہ تر تعلق شہناز ہی سے تھا کیوں کہ اس کے پروپیگنڈے نے مجھے آگے بڑھنے میں بڑی مدد دی۔

اسی زمانے میں شہناز کی شادی ایک بہت معزز و متمول گھرانے میں قرار پائی اور وہ بہت جلد سرخ جوڑے میں ملبوس ہوکر اپنے شوہر کے ساتھ جنوبی ہند کے مشہور مقام سکندر آباد چلی گئی۔ ایک عرصے تک اس سے نہایت خوش گوار خط و کتابت کا سلسلہ رہا، مگر تدریجاً کم ہوتے ہوتے چند ماہ میں بالکل ختم ہی ہوگیا اور کئی سال تک ہم میں سے کسی کو ایک دوسرے کی خبر نہ ملی۔

ایک شام کو اچانک کمرے کے سامنے ایک یکہ آکر رکا، جس میں سے ایک نحیف عورت کو ایک مرد نے سہارا دے کر اتارا اور کمرے میں کوچ پر لاکر لٹا دیا۔ نرس نے مجھے اطلاع دی۔ میں فوراً کمرے میں آئی۔ چہرہ کی نمود زرد رنگت، سفید ریشمی ملگجے کپڑوں میں ملفوف سامنے شہناز بے سدھ بدھ پڑی تھی۔ میں بے اختیار اس سے لپٹ گئی۔ جب اس کے ہوش و حواس درست ہوئے تو اس نے اپنی پوری رام کہانی سنائی۔ ایام کی خرابی نے اسے نڈھال کر دیا تھا۔ بیشتر کئی کئی مہینے چڑھ جاتے تھے اور کبھی اتنا جریان خون ہوتا تھا کہ وہ چلنے پھرنے سے معذور ہوجاتی تھی۔ ایک ماہ تک مسلسل مختلف علاج بالکل بے کار ثابت ہوئے اور حالت پہلے سے کچھ گرتی ہی گئی۔ اس عرصے میں پہننے کے کپڑوں میں زیادہ تر اس نے سفید ہی کپڑے استعمال کیے۔ یک لخت ہمارے حافظہ نے پلٹا کھایا اور شہناز کی دوشیزگی کا عالم میری نگاہوں میں ناچ گیا۔ رات کو باتوں باتوں میں میں نے اس سے کہا کہ کل سے میں "علاج بالالوان" شروع کروں گی۔ اس نے لاپرواہی سے کہا، " جو تمھاری مرضی " — پینے کے لیے سرخ دوائیں اور پہننے کے لیے سرخ کپڑے دوسرے دن سے مہیا کیے۔ چند ہفتوں میں اس کی طبیعت رو براہ ہوگئی اور ایک مہینے میں وہ پھر کھِلا ہوا "گل لالہ" بن گئی اور صحت مند ہوکر اپنے شوہر کے ساتھ چلی گئی۔ اب تو اس کے خطوط ہفتہ وار آیا کرتے ہیں۔

(آر۔ پی شمع نصیبہ موئی)

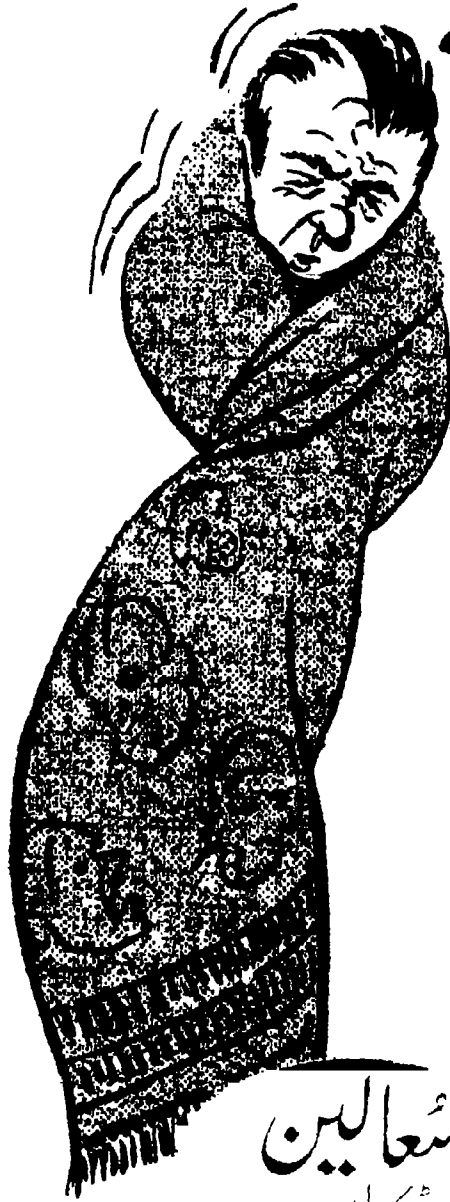
شروع کی۔ ۱۸۵۳ء تک سیلونی چھال کی برآمد پر بھاری ڈیوٹی عائد ہونے کی وجہ سے جاوی چھال اور چینی تخم کے مقابلے میں سیلون کی صنعت پر بہت برا اثر پڑا اور ۱۸۴۲ء میں اس کی برآمد ایک لاکھ اکیس ہزار پونڈ رہ گئی۔

سیلون میں برآمدی ڈیوٹی ختم ہونے پر اس کی پیداوار میں زبردست اضافہ ہوا اور نتیجہ میں قیمتوں میں بہت کمی ہوگئی۔ اس کے بعد کچھ عرصے تک سالانہ برآمد کا اوسط پانچ لاکھ پونڈ تک پہنچ گیا۔ یورپ میں کشید کے لیے اس چھال کے ٹکڑے کی برآمد ۱۸۶۷ء میں آٹھ لاکھ پونڈ اور ۱۸۶۸-۶۹ء میں تیس لاکھ پونڈ تک پہنچ گئی۔ اس کے بعد چوتھائی صدی تک اس مقدار میں کمی ہوتی رہی جس کی زیادہ تر وجہ برآمد شدہ مال کی خرابی تھی۔ ۱۸۹۵ء سے برآمد میں اضافہ ہوتا رہا یہاں تک کہ ۱۹۰۹ء میں اس کی مقدار پینسٹھ لاکھ پونڈ تک پہنچ گئی۔ موجودہ نصف صدی اور ۱۹۵۱-۵۴ء تک کے ریکارڈ شدہ اوسط برآمد کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ ۱۹۰۰ء اور ۱۹۳۰ء کے درمیان اس کی تجارت قدرے کم ہوگئی لیکن اس کے بعد سے اس میں اضافہ ہی ہو رہا ہے۔ ۱۹۱۹ء میں انہتر ہزار چھ سو اڑتالیس ہنڈرویٹ کی برآمد کا ریکارڈ قائم ہوگیا۔ بعد کے بیس سال میں برآمد چالیس اور پچاس ہزار ہنڈرویٹ تک رہی۔ ۱۹۲۴ء میں ستر ہزار نو سو چوہتر ہنڈرویٹ تک برآمد کی مقدار ہوگئی جو ۱۹۴۶ء میں بہتر ہزار چھ سو چھتیس پونڈ تک پہنچ گئی۔ ۱۹۴۵-۵۰ء میں اڑسٹھ ہزار چار سو چوہتر ہنڈرویٹ اور اکہتر ہزار ایک سو تیس ہنڈرویٹ کی برآمد اس مقدار کے قریب تک پہنچ گئی۔ ۱۹۱۴ء میں پہلے جرمنی عموماً اس کا ایک اہم خریدار ہوگیا لیکن اس سال امریکا نے سب سے زیادہ ناتراشیدہ چھال خریدی۔ اس کے بعد جنوبی امریکا کی ریاستیں ناتراشیدہ چھال کی اہم ترین خریدار ہوگئی ہیں۔ یہاں سالانہ پیداوار کی نصف سے زیادہ کھپت ہے جن میں سے صرف ایک میکسیکو ہی تقریباً ایک تہائی مقدار خرید لیتا ہے۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

میں نے سنہ ۱۹۴۲ء میں ۵۵ سالہ پنشن پالی۔ ۳۰ سال سرکاری ملازمت کی۔ طالب علمی میں اسکول و علی گڑھ کالج کے ہر کھیل کود میں نمایاں حصہ لیا۔ دو سال متواتر ایم۔ او۔ کالج کے سالانہ کھیلوں میں چیمپین کپ لیا۔ اس تمام مدت میں میری صحت بہت اچھی رہی۔ مارچ سنہ ۱۹۵۴ء میں ایکا ایکی میرے جسم کے بائیں اوپری حصہ میں بھاری پن محسوس ہوا۔ دو تین روز بعد گھٹنے پر خفیف ورم و درد ظاہر ہوا۔ تیل ولینا مینٹ لے۔ بی۔ سی کی مالش و سینک ہوتی، بخار ہوا۔ میں چلنے پھرنے سے معذور ہوا۔ ڈاکٹری اور یونانی دوائیں ہوتی رہیں۔ آماس و درد میں اضافہ ہوتا گیا۔ ایک ہفتے بعد گھٹنے پر بھی یہی کیفیت طاری ہوگئی۔ میں اٹھنے بیٹھنے سے معذور ہوگیا۔ حوائج ضروری کے لیے پلنگ کے قریب پردہ لگاکر کموڈ رکھا گیا۔ دو ہفتے گزر گئے کوئی صورت افاقہ کی نہ نکلی۔ ایک دن صبح کو ۹ بجے کے قریب میں کموڈ پر پہنچایا گیا۔ بعد فراغت میں نے چاہا کہ کسی کی مدد کے بغیر پلنگ پر پہنچوں اور ہمت کرکے قدم اٹھایا تو شدت درد سے میں بے ہوش ہوکر گرنے کے قریب تھا کہ دوسروں نے مجھ کو سنبھال کر پلنگ پر لٹایا اور میں بے ہوش ہوگیا سول سرجن صاحب بلوائے گئے آدھ گھنٹے بعد وہ آئے تو میں کسی قدر ہوش میں تھا۔ سول سرجن صاحب سے بے تکلفی تھی مجھ کو دیکھا اور ہنس کر کہا "خان بہادر صاحب، پریشان نہ ہو جیے آپ کو امیروں کی بیماری ہے" میں نے شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا "ڈاکٹر صاحب میں جانتا ہوں آپ مجھ سے کہیں زیادہ امیر ہیں، میں آپ کو یہ بیماری مفت دیتا ہوں۔ انھوں نے کرسی پر قریب بیٹھتے ہوئے کہا "معلوم ہوتا ہے آپ نے بہت مرغن غذائیں، دودھ، بالائی مکھن، گھی و مرغ سالن بہت استعمال کیے ہیں۔ میں نے ایک لمحہ سکوت کیا اور جواب دیا "ڈاکٹر صاحب آپ کی تشخیص بالکل صحیح ہے میں چار ماہ سے علاوہ مرغن غذاؤں کے صبح کے ناشتے میں آدھ پاؤ بالائی تازہ، ایک گولی تازہ مکھن لے رہا ہوں" تب سول سرجن صاحب نے ہنس کر کہا کہ "پھر آپ کو گٹھیا نہ ہو تو تعجب کی بات ہے۔ گٹھیا نے اب آپکے جسم میں گھر کرلیا ہے۔ آپ دوا سے اچھے تو ہوجائیں گے لیکن جب کبھی آپ مرغن غذائیں کھائیں گے تب ہی یہ مرض عود کرآئے گا" میں نے پوچھا "کیا کھاؤں" فرمایا، دال، ترکاری جس میں برائے نام گھی ہو اور ترکاری اگر سرسوں کے تیل میں بنادی جاوے تو بہتر ہے۔ اب گھی، دودھ، مکھن، بالائی، مسالہ دار مرغن گوشت نہ کھائیے" میں نے کہا "ڈاکٹر صاحب (ہندو تھے) آپ تو میری شدھی کرنا چاہتے ہیں" ہنس کر فرمایا "اب تو شدھی والے نسخے میں آپ کو گٹھیا سے نجات ملے گی —— میں ان کا علاج کرتا رہا اور ترکاری دال پر بسر کرنے لگا۔ ایک ماہ بعد ورم اور درد میں کچھ کمی ہوگئی۔ مگر چل پھر نہیں سکتا تھا۔ پلنگ پر بیٹھ کر سامنے میز رکھ کر تیمم سے نماز ادا کرتا تھا۔ چوں کہ پلنگ، سواری سے اکتا گیا تھا، دوسروں کی مدد سے باہر کے برآمدے میں لاکر آرام کرسی پر دراز ہوگیا کہ اتنے میں باہر سڑک سے ایک کرخت آواز آئی، بید، باید، سینگی لگا دیں بید، زہر نکالیں بید، بتوڑی نکالیں بید، بائی نکالیں بید!

دو سال سے ہمارے مالی کی لڑکی (۱۰ - ۱۱ سال) دیہات سے لائی گئی تھی۔ اُس کے دائیں کان کے نیچے ورم تھا اور وہ درد سے بے تاب تھی۔ مالی اس کو شفاخانہ لے گیا وہاں دیکھ بھال ہوئی اور کان پچکاری سے دھوکر دوا ڈالی گئی اور باہر پھریری سے ٹنکچر وغیرہ لگا دیا گیا۔ چار پانچ روز وہ اسپتال لے جائی گئی مگر ورم، درد اور بخار میں کچھ کمی نہیں ہوئی۔ دن بھر وہ شدت درد سے چلاتی تھی اور رات کو کوٹھی والوں کا سونا حرام ہوجاتا تھا —— ۵ - ۶ دن بعد سڑک پر رہی "بید، بید جونکی لگا دیں بید" وغیرہ کی کرخت آواز تھی۔ مالی نے بید جی کو بلاکر دکھایا تو بید جی نے بہت اطمینان سے کہا "زہر باد ہے، ابھی کھینچ لیتا ہوں تین روپے اور ایک بیندھا لوں گا"۔ غرض کہ ڈیڑھ روپے و بیندھا پر معاملہ طے ہوا۔ دیہاتی ڈاکٹر یعنی بید نے اپنی کثیف جھولی سے آلات سرجری یعنی ایک نشتر تقریب ۶ - انچ لمبا بشکل ناخن گیری نکالا

اتنی گرم جوشی سے
نزلے کا اِستقبال!
نزلے کا اثر ہو جانے کے بعد اپنے آپ کو سردی سے
بچانا ایسا ہی ہے جیسے قلعہ کی تسخیر کے بعد مورچہ بندی۔
یہ حضرت سردی سے بچاؤ کی کوشش اس وقت کر رہے
ہیں جبکہ دشمن پہلے ہی گھر میں گھس چکا ہے۔
سعالین کا بروقت استعمال آپکو اس کیفیت
سے بچا لیتا
اس موسم میں اپنے آپ کو سردی سے بچانے کا
خاص خیال رکھئیے
Sualin
سُعالین
ٹکیاں
نزلہ زکام اور کھانسی کے لئے
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

میری طبی زندگی کیسے شروع ہوئی

ذیل کا مضمون مشہور برطانی سرجن جے جانسٹن ابراہم کی سوانح عمری بعنوان "سرجن کا سفر" کے تیسرے باب کا ایک مختصر ترجمہ ہے۔ اس میں ڈاکٹر موصوف نے اپنی زندگی کے کچھ دلچسپ واقعات بیان کیے ہیں جو شاید ہمارے قارئین کے لیے بھی باعث دلچسپی ہوں گے۔ (ادارہ)

میری سولہویں سالگرہ سے پہلے ہی اس سوال نے بڑی اہمیت اختیار کرلی تھی کہ مجھے اب کس یونیورسٹی میں داخلہ لینا چاہیے میرے چچا ڈاکٹر تھے اور ان سے میں نے اسپتالی زندگی کے بڑے دلچسپ واقعات سنے تھے۔

انھوں نے "ایڈنبرا اسکول آف میڈیسن" سے ڈاکٹری کی ڈگری لی تھی اور میں بھی وہیں جانا چاہتا تھا کیونکہ وہ ایک مشہور طبی ادارہ تھا، لیکن میری والدہ کو ٹرینٹی کالج، ڈبلن پسند تھا اور میں جانتا تھا کہ والد ان کی پسند کو رد نہیں کرسکتے۔ طبی تعلیم کی طرف یہ میرا پہلا قدم تھا اور مجھے اپنی والدہ کی ہدایت کے مطابق ٹرینٹی کالج میں ہی جانا پڑا۔ جہاں عجیب پروفیسروں سے سابقہ پڑا مثلاً ٹریل نام کے ایک بوڑھے پروفیسر تھے جو اپنے آگے کسی کو کچھ سمجھتے ہی نہیں تھے۔ ایک مرتبہ کیپلنگ نام کے ایک پروفیسر نے ان کی سالگرہ کے موقع پر ان کی تعریف کی تو انھوں نے کہا، "یہ کیپلنگ کون شخص ہے وہ بھلا میرے بارے میں کیا جان سکتا ہے میں نے تو اس کا نام ہی نہیں سنا۔" اس طرح اس کالج میں دو سال گزر گئے اور میں اب اٹھارہ سال کا ہوگیا۔

ایک مرتبہ یونانی زبان کے پروفیسر ٹائرل نے ان کے بارے میں کہا، "ٹریل کو دیکھ کر میں سوچتا رہ جاتا ہوں کہ یہ کوئی بھینسا ہے جو انسان بن رہا ہے یا کوئی انسان ہے جو بگڑ کر بھینسے کی شکل اختیار کرتا جارہا ہے"۔ ایسا ہی آدمی مستقبل میں میرا ٹیوٹر بننے والا تھا اور اس نے ایک دن بلا کر میرا انٹرویو لیا اور بھونکتے ہوئے انداز میں بولا، "ارے تم ڈاکٹر بننا چاہتے ہو"۔ میں نے آہستہ سے جواب دیا "جی جناب"۔ پھر اس نے کہا، "معلوم ہے تمھیں یہ پانچ سال کا ایک بہت ہی مشکل کام ہے۔ اور تمھیں ڈاکٹری کی ڈگری لینے سے پہلے آرٹس کی ڈگری بھی لینی پڑے گی سمجھے تم!"

میں نے اس مرتبہ آہستہ سے جواب دیا "جی جناب!"

حکم ہوا "تو کل صبح ناشتہ کے وقت تم نو بجے کھانے کے ہال میں آجانا وہاں تمھیں سارے انتظامات بتا دیے جائیں گے"

دوسرے دن صبح میں وقتِ مقررہ سے پہلے وہاں پہنچ گیا بہت سی نئی صورتیں دکھائی دیں مختلف مضامین میں میرا امتحان لیا گیا اور تین دن بعد مجھے معلوم ہوا کہ طبی ڈگری کے لیے مجھے بھی منتخب کرلیا گیا ہے۔ میرے ٹیوٹر نے مجھے ہدایت کی کہ میں میڈیکل اسکول کے رجسٹرار ڈاکٹر کننگھم سے مل کر اپنے باقی انتظامات مکمل کرالوں اور ڈبلن کے میڈیکل اسکول میں میرا داخلہ ہوگیا۔

ڈکنسن اور رابرٹ اسمتھ کے زمانے سے ڈاکٹر بہت بدنام چلے آرہے ہیں۔ انھیں وحشی اور بے رحم کہا جاتا ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ ایک ڈاکٹر کو شروع سے ہی ایسے حالات سے گزرنا پڑتا ہے۔ اور اس کی تعلیمی زندگی میں ایسے واقعات پیش آتے ہیں کہ بعد میں اسے زندگی کے لطیف پہلو کو نظر انداز کرکے مجبوراً سخت بن جانا پڑتا ہے۔

چیر پھاڑ کے کمرے میں سب سے پہلے مجھے بازو کا حصہ ملا۔ اور تھوڑے عرصے بعد ہی ایسا محسوس ہونے لگا جیسے میں کسی انسانی جسم پر کام نہیں کر رہا ہوں بلکہ جیسے یہ کوئی فنکارانہ کام ہے جو میرے سپرد کیا گیا ہے۔ مجھے میری اس محنت کا انعام ملا اور وہ یہ کہ دوسرے سال میں مجھے اناٹمی کے پروفیسر کا "پراسکٹر" بنا دیا گیا۔ یعنی میرے چیر پھاڑ کیے ہوئے حصوں پر ہی پروفیسر لکچر دیا کرتا تھا۔

کالج میں پہلا سال ختم ہونے پر میں نے اپنے اندر ایک صحافیانہ ذوق بھی پیدا ہوتے ہوئے محسوس کیا۔ ڈبلن سے "ایوننگ میل" نام کا ایک اخبار شائع ہوا کرتا تھا۔ ایک دن مذاق میں میں نے اس اخبار کو، "کیا کنجیاں لڑکیوں کے پاس

اور لڑکی کے داہنے کان کے نیچے جہاں ورم تھا تیز نوک سے ٹیپ
کیا قریب ایک رُپے کی گولائی میں اور سینگی کا چوڑا حصہ اس پر رکھ
کر منہ سے سک کھینچنے لگا۔ چار بار کھینچ کر چونگی کو زمین پر الٹ دیا
تو قریب آدھ چھٹانک مواد گرا اور دوبارہ کھینچا تو کچھ مواد اور
سیاہ خون نکلا۔ تیسری بار سینگی لگایا تو خون نکلا۔ تب بید جی نے
بہت اطمینان کے ساتھ کہا کہ زہر نکال دیا۔ پھر بید جی نے ایک
گرہ ہلدی پتھر پر گھس کر اس پر ایک سیاہ مخروطی شکل کی بوٹی تین
چار قطرہ سرسوں کا تیل ڈال کر گھس کر ایک چپ چپا مرہم تیار
کر کے انگلی سے ماؤف جگہ پر لیپ کر دیا اور اپنی فیس آپریشن
ڈیڑھ رُپیہ ایک سیندھا (آدھ سیر آٹا، آدھ پاؤ دال اور
نمک لے کر رخصت ہوا۔ ۱۰۔ ۱۵ منٹ میں درد جاتا رہا۔ دو
تین گھنٹے میں ورم بھی تحلیل ہو گیا رات کو لڑکی اطمینان سے
سوئی، دوسرے روز وہ بالکل چنگی تھی اور تیسرے روز وہ دیہات
چلی گئی۔ چونکہ میں دیہاتی بید یا ڈاکٹر کی اس کارگزاری سے واقف تھا
میں نے سوچا کہ آخر کیوں بید کے عمل جراحی کا تجربہ نہ کیا جائے۔
چناں چہ میں نے "بید" کو بلوایا۔ اس نے میرے گھٹنے دکھنے کا جو متورم
تھے معائنہ کیا اور دو تین جگہ انگلی سے دبا کر کہا "مالک گٹھیا کا زہر
ہے۔ حکم ہو تو ابھی کھینچ لوں، پانچ رُپیہ، ایک سیندھا اور ایک قمیص
لوں گا"۔ میں نے ہمت کر کے کہا، "ہاں لے گا" بید جی نے اپنی
کثیف جھولی سی وہی آلۂ سرجری یعنی ناخن گیری نما نشتر نکالا۔ میں
نے پہلے نشتر کو گرم پانی و صابن سے خوب دھلوایا اور پھر بید جی
کا ہاتھ صابن سے دھلوایا۔ تب میں نے پھریری میں اسپرٹ
لگا کر بید جی کو دیا کہ جہاں وہ سینگی لگائیں وہاں اسپرٹ لگا دیں
اور نشتر میں بھی اسپرٹ لگوا دی حالاں کہ وہ اس کو غیر ضروری
سمجھتا تھا۔ بہر حال پہلے داہنے پیر میں دو جگہ اس نے نشتر
سے ٹیپ کر کے سینگی کو جس کو میں نے اسپرٹ لگا دیا تھا چپکایا
اور منہ لگا کر چوسنا شروع کیا۔ سینگی جلد میں چسپاں ہو گئی تھی۔
بید جی ایک ہاتھ سے جلد کے آس پاس باہر کھینچے کو آہستہ
آہستہ دبلتے جاتے تھے اور جلد کے اندر میں ہلکی سی سرسراہٹ
محسوس کر رہا تھا آدھ منٹ کے بعد انھوں نے سینگی کو نکال کر
ایک مٹی کی پیالی میں الٹا تو قریب ایک چھٹانک مواد گرا۔ پھر
دوبارہ کھینچا تو کچھ مواد و سیاہی مائل خون نکلا۔ تیسری بار صرف خون
نکلا تو بید جی نے فخریہ انداز میں کہا، "مالک زہر کھینچ لیا" اس کے
بعد مقام ماؤف پر وہی لیپ لگا دیا۔ میں نے بید جی سے کہا کہ
جہاں نشتر لگایا ہے وہ جگہ پک تو نہ آوے گی۔ بید جی نے چیلنج کیا
"اگر پکے پھوٹے تو سو رُپیہ جرمانہ دوں گا، میں تیسرے دن آؤں گا"
چنانچہ میں نے بید جی کو تین رُپے نقد، ایک سیندھا اور ایک قمیص
دیکر خوشی خوشی رخصت کیا۔ دونوں پیر کا درد تو آدھ گھنٹے
میں جاتا رہا۔ ورم بھی دو تین گھنٹے میں جاتا رہا۔ میں نے باقاعدہ
وضو کر کے پہلے دو رکعت شکرانہ، پھر نماز عصر پورے ارکان سے
ادا کی اور چلنے پھرنے لگا۔ تین چار روز بعد سول سرجن صاحب آئے
تو بالکل درست تھا۔ میں نے ان سے کہا کہ دیہاتی سول سرجن کے
آپریشن سے میں بالکل اچھا ہو گیا ہوں۔ اور میں نے بید کی کارگزاری
کی تفصیل بتلائی تو وہ بہت تعجب کے ساتھ بولے، "آپ نے بڑا
رسک لیا کہ اس کروڈ سسٹم یعنی خام و دقیانوسی علاج سے کام لیا
بعض وقت یہ مضر ہو سکتا ہے۔ میں نے کہا ڈاکٹر صاحب۔ آپ لوگ
اس کروڈ سسٹم پر ریسرچ کر کے اس کو امپروڈ سسٹم (ترقی یافتہ)
میں کیوں نہیں لاتے، جب کہ یہ کروڈ سسٹم اس قدر زود اثر اور
مفید ہے"۔ اس پر وہ خاموش ہو گئے۔ اس کے بعد سال ڈیڑھ
سال تک میں گٹھیا و روماٹزمی بخار سے محفوظ رہا۔ پھر غذا میں بے
اعتدالی و افراتفری سے یہ مرض عود کر آیا۔ میں نے ایک ہفتہ بعد
پھر وہی "بید" کا کروڈ سسٹم والا نسخہ استعمال کیا اب کی بار چونگی
لگانے سے صرف سیاہی مائل منجمد خون نکلا اور مرض دور ہو گیا۔
اب سال میں ایک آدھ بار جب کچھ شکایت محسوس ہوتی ہے تو پہلے
ارگاپا لورین کی گولیاں پھر اگر مرض نے زیادہ سر اٹھایا تو وہی دیہاتی
ڈاکٹر یعنی بید کا کروڈ سسٹم والا نسخہ استعمال کیا اور مرض دور ہوا
میرا خیال ہے کہ اگر زمانۂ حال کے قابل ڈاکٹر و حکیم و یدا س کروڈ سسٹم
پر ریسرچ کر کے امپروڈ سسٹم میں لائیں تو اس موذی مرض کا
بہت سہل و آسان دفعیہ ہو سکتا ہے۔ کیونکہ تعلیم یافتہ و ترقی یافتہ
طبقہ کروڈ سسٹم ہونے کی وجہ سے اس کو آزمانے پر آمادہ نہیں ہوتا
اور ہزاروں رُپے خرچ کرنے پر بھی اس موذی مرض سے نجات نہیں پاتا۔
(امیر علی رضا ریٹائرڈ کلکٹر۔ سلطان پور)

عمدہ گڑ کیسے بنایا جائے؟

ہندوستان میں ہر سال ۱۹ کروڑ من گڑ بنتا ہے لیکن اسمیں زیادہ تر ردی قسم کا ہوتا ہے۔ گھٹیا گڑ صرف دیکھنے ہی میں برا نہیں ہوتا، بلکہ کھانے میں بھی بدذائقہ ہوتا ہے۔ ایسے گڑ کو صحیح طریقہ سے زیادہ دن محفوظ بھی نہیں رکھا جا سکتا۔

گنا پیلنے کے کولھو بھی اچھے نہیں ہیں۔ ان سے گنّوں کا رس پوری طرح نہیں نکل سکتا اور اسوجہ سے اس کی بہت سی مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔

اچھا گڑ بنانے کے لیے یہ بے حد ضروری ہے کہ آپ گنّوں کی مختلف ریسرچ سینٹروں کے ذریعہ بنائی ہوئی گنّوں کی اچھی قسمیں اگائیں۔ اچھا گڑ بنانے کے لیے گنّے کو پوری طرح پک جانے کے بعد ہی کاٹنا چاہیے۔ بخوبی پکے ہوئے گنّے کے رس سے تیار کیا ہوا گڑ کافی دنوں تک بہتر حالت میں رکھا جا سکتا ہے۔

اچھے گڑ میں اچھے کولھو کو کافی دخل حاصل ہے۔ کولھو مضبوط اور آسانی سے چلنے والا ہونا چاہیے۔ اس میں مناسب وقت پر ارنڈی کا تیل لگاتے رہنا ضروری ہے۔ اس سے کولھو ہلکا چلتا ہے۔

گنا پیلتے وقت کولھو اور بیل کے درمیان کا فاصلہ تقریباً ۱۴ فٹ ہونا چاہیے فاصلہ زیادہ ہونے سے بیلوں کو بڑا چکر کاٹنا پڑتا ہے اور فاصلہ کم ہونے کی صورت میں ان کو طاقت زیادہ خرچ کرنی پڑتی ہے۔ کولھو میں لگے رس پیلنے والے بیلنوں کا فاصلہ بھی اتنا ہی ہونا چاہیے کہ رس بھی زیادہ نکل آئے اور بیلنوں پر زیادہ زور بھی نہ پڑے۔ اگر بغیر پسے گنّے کے بڑے بڑے ٹکڑے نکلیں تو سمجھ لینا چاہیے کہ فاصلہ زیادہ ہے اگر گنّے کے ٹکڑے بہت دبے ہوئے چورا چورا ہو کر نکلیں تو سمجھ لیجیے کہ فاصلہ بہت کم ہے۔

کولھو میں ایک دفعہ میں تین چار گنّے لگانے چاہییں بیل اتنے ہی گنّے آسانی سے پیل سکتے ہیں۔

بھٹی ایسی بنا لیجیے جس میں دھواں نکلنے کا اچھا انتظام ہو اور رس گرم کرنے کے لیے ایندھن کی زیادہ تر ضرورت گنّے کی کھوئی ہی سے پوری ہو جائے۔ رس کو کڑھاؤ میں ڈالنے سے پہلے موٹے کپڑے سے چھان لینا چاہیے۔ اس سے گڑ میں کوئی گندی چیز نہیں آئیگی۔

اچھا گڑ تیار کرنے کے لیے اس کو بھنڈی یا کیسٹر سیڈ ایملشن یا چونا اور سپر فاسفیٹ سے صاف کر لینا چاہیے۔

رس ابلنے کے بعد اس میں صاف کرنے والی چیزیں ملانی چاہییں۔ رس میں گرم ہوتے وقت میل اوپر آتا رہتا ہے۔ اسے تھوڑی تھوڑی دیر بعد پونے سے نکالتے رہنا چاہیے۔ صاف ہونے کے بعد رس کو تیز آنچ پر کم سے کم وقت میں ضرورت کے مطابق گاڑھا کر لینا چاہیے۔ جب رس گاڑھا ہو جائے اور تھوڑا گرم ہو تو اس میں پلٹا چلانا چاہیے۔ رس اگر زیادہ گرم ہوگا تو رواٹھیک نہیں بنے گا اور کم گرم ہونے کی صورت میں گڑ میں سختی نہیں آتی۔ کڑھاؤ کو بھٹی سے اتار کر اس میں پلٹا چلانا چاہیے۔ گڑ کو جمانے کے لیے لکڑی کے بنے ہوئے چک کام میں لانے چاہییں۔ گڑ کے بڑے بڑے بھیلے یا پنسیریاں نہیں بنانی چاہییں۔ گڑ کے گندوڑے یا چھوٹے چھوٹے لڈو بنانے چاہییں۔ گندوڑے کھانے میں اچھے رہتے ہیں اور انکو آسانی سے بوریوں میں بھر کر ذخیرہ بھی کیا جا سکتا ہے۔

گنّے کی پیداوار بڑھانی ہو تو آئندہ کیلیے نوٹ کر لیجیے!

اگر کھیت میں سینچائی کا انتظام ہو تو دو من اور اگر فصل کا انحصار بارش پر ہو تو ایک من ایمونیم سلفیٹ فی ایکڑ کھیت میں ڈالنی چاہیے۔ سینچائی والی فصلوں میں جون کے پہلے ہفتے میں ایک من ایمونیم سلفیٹ ڈال کر سینچائی کر دینی چاہیے جون کے آخری ہفتے یا جولائی کے پہلے ہفتے میں مانسون شروع ہوتے ہی باقی ایک من ایمونیم سلفیٹ بھی کھیت میں چھوڑ دینا چاہیے۔ بارش پر منحصر فصلوں میں بھی اسی وقت کیمیاوی کھادوں کا استعمال مفید رہتا ہے۔

ایمونیم سلفیٹ میں برابر وزن کی مٹی یا کمپوسٹ ملا کر پودوں سے ۳، ۴۔ انچ کی دوری پر ڈالنا چاہیے۔ کھاد دینے کے بعد فوراً ہی کھیت کی سینچائی کر دینی چاہیے۔

ہونی چاہییں" کے عنوان سے ایک خط لکھا اور خط کے نیچے "سات بچوں کی ماں" لکھ دیا۔ یہ خط اخبار میں شائع ہو گیا لیکن کسی نے اس کا کوئی اثر نہیں لیا اس لیے میں نے "باغی لڑکی" کے دستخط سے اس خط کے خلاف دوسرا خط لکھا۔ جب لوگوں پر اس خط کا اثر بھی نہیں ہوا تو میں نے "ایک مستقل پڑھنے والا" کے دستخط سے پچھلے دونوں خطوں کا جواب دیا۔ اس مرتبہ آگ جیسے بھڑک گئی اور لڑکیوں کی آزادی کے موضوع پر ایک مستقل بحث شروع ہو گئی۔ یہ اس زمانہ کی بات ہے جب آئرلینڈ میں آزادیٔ نسواں اور عورتوں کے لیے مساوی حقوق کی تحریک ابھی شروع ہی ہوئی تھی۔

بعد میں اس اخبار کے مقالہ نویس ڈاکٹر شا کو جب میرے بارے میں معلوم ہوا کہ اخبار میں خط اور جواب خط کا سلسلہ میں نے ہی شروع کیا تھا تو انھوں نے مجھے بلا کر پانچ پونڈ بطور انعام دیے۔ یہ گویا مضمون نگاری سے میری پہلی کمائی تھی۔ اس رقم سے میں نے اپنے احباب کو شراب کی دعوت دی۔ اس طرح مجھے لکھنے کی کافی مشق ہو گئی۔ اور مختلف اخبارات میں میرے مضامین شائع ہونے لگے۔

چوں کہ طب کی تیاری کے ساتھ ساتھ میں آرٹس کی ڈگری کی بھی تیاری کر رہا تھا اس لیے میری ملاقات ایک بہت ہی مخلص پروفیسر سے ہوئی جو انگریزی پڑھاتے تھے۔ اور جن کا نام ایڈورڈ ڈاؤڈن تھا۔ وہ مجھ پر بہت مہربان تھے اور میرے مضامین پر میری حوصلہ افزائی کیا کرتے تھے ان ہی کی نگرانی میں میں نے کئی اچھے مضامین لکھے اور انعامات جیتے۔ میری ان کامیابیوں کا پروفیسر ڈاؤڈن پر بہت اچھا اثر پڑا اور وہ مجھے ایک "منفرد شخصیت" کا انسان سمجھنے لگے۔

ایک مرتبہ شکسپیر پر ایک مضمون کا انعام بھی میں نے جیت لیا اس مقابلے میں شریک ہونے سے پہلے میں نے ارادہ کیا تھا کہ اگر کامیابی ہوئی تو پروفیسر ڈاؤڈن سے مل کر اپنے مستقبل کے بارے میں مشورہ کروں گا۔ چناں چہ میں ان سے ملا اور انھوں نے کہا: "ڈاکٹری پڑھنے والوں میں سے تم دوسرے طالب علم ہو جو اس سلسلے میں میرے پاس مشورہ کرنے آئے ہو۔ پہلا طالب علم المرتھ رائٹ تھا۔" پروفیسر موصوف نے سلسلۂ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا: "بقول چارلس لیمب ادب ایک خراب بیساکھی ہے لیکن سیر و تفریح کے لیے ایک اچھی چھڑی۔ اگر تمھارا جھکاؤ ادب کی طرف ہے تو طب اس کے لیے گویا بہترین ٹریننگ ہے۔ آگے چل کر اگر تمھیں ادب سے کوئی فائدہ نہیں پہنچتا تو تم پیشۂ طب کے سہارے زندہ رہ سکتے ہو مگر ادب پر اکتفا نہ کرنا۔"

پروفیسر ڈاؤڈن کی ان باتوں سے مجھے مایوسی ہوئی لیکن جب میں نے ان سے المرتھ رائٹ کا نام سنا تو یہ اطمینان ہوا کہ ایک دوسرے آدمی نے بھی ان کی ہدایت پر عمل کیا۔ اس وقت ڈاکٹر رائٹ ایک گمنام سے آدمی تھے لیکن اب جب ان کی یاد آتی ہے تو یہ سوچ کر حیران رہ جاتا ہوں کہ اگر سر المرتھ رائٹ نے پروفیسر ڈاؤڈن کی نصیحت پر عمل نہ کیا ہوتا تو ان کا کیا انجام ہوتا۔ "ٹیکہ کے ذریعہ علاج" اتنی ترقی کرتا جتنی کہ سر رائٹ نے اسے دی ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر سر رائٹ ڈاکٹری پڑھ کر پیتھالوجی کے پروفیسر نہ بنتے تو آج "سینٹ میری ہاسپٹل" میں وہ لیبارٹری نظر نہ آتی جس کے بانی ڈاکٹر رائٹ ہی تھے اور یہ بھی ممکن ہے کہ اس لیبارٹری کے نہ ہونے کی صورت میں "پینسلین" کا بھی ابھی تک کسی کو پتہ نہ چلتا جس نے علاج معالجے کی دنیا میں انقلاب برپا کر دیا ہے۔ بے شک ڈاکٹر رائٹ پیشۂ طب میں نہ آ کر ایک عظیم مفکر یا ایک نامور قانون داں بھی نہ بن سکتے تھے کیوں کہ وہ ایک زبردست ذہانت کے مالک تھے لیکن آج طب جدید کا کیا حال ہوتا۔ اسی طرح آج میں بھی پروفیسر ڈاؤڈن کا ممنون ہوں کہ ان کی بدولت میں ڈاکٹر بنا اور ایک کامیاب ادیب بھی۔

سوال و جواب

غدّہ نخامیہ (پیچوٹری گلینڈ)

سوال :- آپ کے لٹریچر میں غدّہ نخامیہ (پیچوٹری گلینڈ) کا ذکر آتا ہے، براہ کرم اس کے متعلق ضروری معلومات سے آگاہ کیجیے۔

(شفاعت اللہ خاں)

جواب :- غدّہ نخامیہ ایک چھوٹی سی سُرخی مائل خاکی رنگ کی تقریباً ۵ رتی وزنی بیضوی شکل کی گلٹی ہے، جو قاعدہ دماغ میں واقع ہے۔ اس گلٹی کے مقدّم حصّے میں ایک داخلی رطوبت پیدا ہوکر خون میں ملتی رہتی ہے، جو ہڈیوں اور نسیج کے نشو و نما میں مدد پہنچاتی ہے۔ اسی طرح اس کے مؤخر حصّے میں بھی ایک رطوبت پیدا ہوتی ہے، جو خون میں شامل ہوکر شریانوں کو سکیڑ کر خون کے دباؤ کو بڑھاتی ہے، گردوں کے فعل میں تحریک پیدا کرتی ہے اور جسم میں حرارت پیدا کرنے والے اجزاء کے انجذاب پر اثر انداز ہوتی ہے۔

اگر اس گلٹی کے اگلے حصّے کی رطوبت نشو و نما کے ابتدائی زمانے میں معمول سے زیادہ پیدا ہونے لگے تو انسان کا قد غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے اور وہ آٹھ سات فیٹ لمبا دیو ہیکل بن جاتا ہے اس کا استحالۂ غذائی اور جنسی خواہشات بہت زیادہ بڑھ جاتی ہیں اور پیشاب میں شکر زیادہ آنے لگتی ہے، لیکن اگر سن بلوغ کے بعد اس رطوبت کی پیدائش معمول سے زیادہ بڑھے تو ہاتھ پاؤں کی ہڈیاں بڑھنے لگتی ہیں اور انسان عجیب و غریب شکل کا نظر آنے لگتا ہے، اور اگر گلٹی کے اس حصے کی رطوبت کی پیدائش کم ہو جائے تو استحالۂ غذائی کم ہو جاتا ہے، جلد خشک کھردری سی ہو جاتی ہے، دماغی حالت اچھی نہیں رہتی، حواس مختل ہو جاتے ہیں، آواز باریک عورتوں جیسی ہو جاتی ہے، جنسی خواہش پیدا نہیں ہوتی، بعض مریض زیادہ موٹے ہو جاتے ہیں اور بعض کا نشو و نما رک جاتا ہے۔

چہرے کے دانے

سوال: دو تین مہینے سے میرے چہرے پر باریک باریک دانے نکل رہے ہیں۔ اب وہ دانے بڑی بڑی پھنسیوں کی صورت اختیار کر رہے ہیں اور تمام چہرے پر پھیلتے جا رہے ہیں۔ ان دانوں میں کبھی کبھی کھجلی بھی ہوتی ہے۔ براہ کرم اس شکایت کو دور کرنے کی تدبیر بتائیے۔

(نسرین آکولوی)

جواب: آپ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پیجیے اور ایلوا، ہلدی ہر ایک ۳ ماشے پوست درخت سرس، پوست درخت نیم ہر ایک ۶ ماشے لے کر پانی میں پیس کر چہرے پر لگایا جائے۔ ساتھ ہی گوشت، زیادہ مرچوں اور میٹھی چیزوں کے کھانے سے پرہیز کیا جائے۔ امید ہے کہ تین چار ہفتے تک ان تدابیر پر عمل کرنے سے آپ کی شکایت دور ہو جائے گی۔ یہ واضح رہے کہ سرس اور نیم کا بیرونی خشک چھلکا کھرچنے کے بعد اندر کی تر و تازہ چھال لی جائے۔

آنکھیں کمزور ہیں

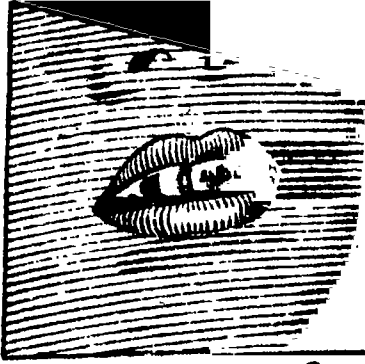
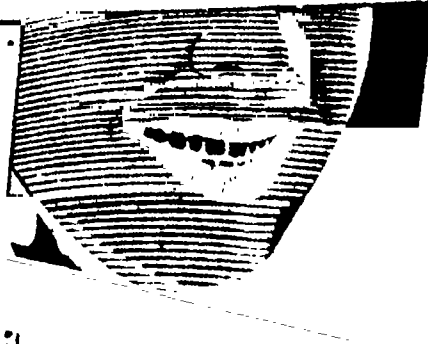
سوال: ۴-۵ سال سے میری آنکھوں میں ککرے (روہے) ہو گئے تھے، اب ککرے تو نہیں ہیں، البتہ آنکھیں بہت کمزور ہو گئی ہیں، زیادہ دیر تک پڑھنے یا باریک کام کرنے سے آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے، کیا ایسی حالت میں چشمے کا استعمال کیا جاسکتا ہے؟

(نسرین)

جواب :- آپ سب سے پہلے اپنی عام صحت کا جائزہ لیجیے، اگر اس میں کوئی نقص ہو تو اس کی اصلاح کیجیے اور صرف سادہ سُرمہ آنکھوں میں لگایا کیجیے، اگر اس کے بعد بھی آپ کی آنکھوں کی یہی حالت قائم رہے تو آپ چشمہ استعمال کر سکتی ہیں۔

پیشاب کی زیادتی

سوال: ایک تن درست نوجوان شخص کو روزانہ کتنی بار پیشاب آنا چاہیے؟ اگر کسی شخص کو اس سے زیادہ مرتبہ پیشاب آئے تو اس کی

کس منہ سے صحت کا دعویٰ

دانتوں کی صفائی کے بغیر صحت کا
بحال رہنا محال ہے۔ آپ کے دانت آپ کی صحت کا آئینہ ہوتے ہیں جب تک
یہ اچھی حالت میں نہ ہوں آپ اپنی صحت کی طرف سے مطمئن نہیں رہ سکتے۔ ہمدرد منجن کے
باقاعدہ استعمال سے آپ کے دانت اور مسوڑے مضبوط ہونگے۔ بیماریوں سے محفوظ
رہیں گے اور ان کی چمک دمک بھی قائم رہے گی

ہمیشہ

ہمدرد منجن

استعمال کریں

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

صنعتِ حسن اور امراضِ جلد

قدیم مصر کے باشندے افزائش حسن کے لیے چربی، گوند، معدنی نمک، سنہری اور کالک وغیرہ استعمال کرتے تھے۔ خوشبو کے طور پر وہ لوبان، دارچینی، الائچی اور دوسری قدرتی خوشبوئیں استعمال کرتے تھے۔ بالوں، ہتھیلیوں، پیر کے تلووں اور ناخنوں کے لیے مہندی استعمال کی جاتی تھی۔ انجیل میں بھی حسن افزا چیزوں کا ذکر ملتا ہے۔ قدیم یونانی عطر بنانا جانتے تھے۔ وہ اپنے سر کے بال، لب اور رخسار رنگ لیا کرتے تھے۔ جالینوس اور پلینی نے تو حسن افزا چیزوں اور عطر تیار کرنے کے نسخے تک بتلائے ہیں۔ چودھویں صدی سے اطالیہ کے باشندے بھی حسن افزا چیزیں استعمال کرنے لگے ہیں۔ چین اور جاپان کی عورتیں افزائش حسن کی چیزیں استعمال کرنا برا نہیں سمجھتی تھیں۔

آج دنیا بھر کی عورتیں حسن افزا چیزیں استعمال کرنے لگی ہیں۔ یہ چیزیں جلد کو خوب صورت اور ملائم بنانے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں اور یہ اس لیے عام ہوتی جا رہی ہیں کہ ان سے لوگ دوسروں کی نظروں میں "پسندیدہ" اور "قابل قبول" ہو جاتے ہیں۔ امریکا میں حسن افزا چیزوں پر سالانہ تین ارب ڈالر صرف ہو جاتے ہیں۔

اس کے ساتھ ان چیزوں کی بے دھڑک عمومیت امراضِ جلد کا سبب بنتی جا رہی ہے۔ جلد کی بعض خطرناک بیماریاں تو حسن افزا چیزوں سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ اگرچہ حسن افزا چیزوں کے کارخانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کو جلد کی بیماریاں کم ہوتی ہیں لیکن نائیوں، بال سنوارنے والوں، ناخن تراشوں اور مشاطوں میں یہ بیماریاں عام ہوتی جا رہی ہیں۔ ان لوگوں کے لیے ایسے امراضِ جلد سے بچنے کا طریقہ یہی ہو سکتا ہے کہ وہ صابن، شیمپو، تیل اور خضاب وغیرہ لگاتے وقت دستانے اور ایپرن پہن لیا کریں۔

صابن سے جلد کی بیماری عموماً ہاتھوں میں ہوتی ہے لیکن ضروری نہیں کہ پورا جسم اس سے محفوظ ہے۔ جن لوگوں کو صابن سے یہ بیماری ہو جاتی ہے انھیں چاہیے کہ صفائی کے لیے کوئی دوسری چیز استعمال کریں، مثلاً سلفونیٹڈ کیسٹر آئل اور دوسرے نباتی و معدنی سلفونیٹڈ آئل۔

بالوں کی حسن افزا چیزیں عموماً شیمپو، ہیئر ٹانک، ہیر ویور (گھنگھریالا کرنے والا) اور اسٹریٹنر (سیدھا کرنے والا)، اور خضاب ہوتے ہیں۔ اگرچہ شیمپو سے جلد کی بیماری بہت کم ہوتی ہے، لیکن آنکھوں کو اس سے بہت نقصان پہنچتا ہے۔ ہیر ٹانک کو حسن افزا نہیں بلکہ دوا کہنا چاہیے۔ کیونکہ اس میں بعض ایسے کیمیائی اجزا ہوتے ہیں جو امراضِ جلد کا سبب بن جاتے ہیں۔ یہ کیمیائی اجزا عموماً ٹنکچر آف کیپسیکم، ٹنکچر آف کینتھرائیڈس، سیلی سیلک ایسڈ اور کول تار وغیرہ ہوتے ہیں۔ اس ٹانک میں کونین اور پائیلوکارپین کو بھی اس خیال سے شامل کیا جا سکتا ہے کہ ان سے بال کے نکلنے میں مدد ملے گی۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ خواہ کوئی ہیر ٹانک عارضی طور پر سر کی خشکی کو دور کرنے اور کھوپڑی میں دورانِ خون کو تیز کرنے میں کامیاب ہو گیا ہو، لیکن دراصل گنج پن کو دور کرنے کے لیے کوئی تیل آج تک تیار نہیں کیا جا سکا۔

بالوں کو گھنگھریالا بنانے کا پرانا طریقہ یہ تھا کہ بال کا چکنا پن دور کرنے کے لیے پہلے اسے شیمپو سے دھویا جاتا تھا پھر "رالرولر" میں کس کر باندھ کے اس پر کاغذ یا کوئی کپڑا لپیٹ دیا جاتا تھا اور اسے ایک قلوی محلول سے نم کر کے تھوڑے وقت کے لیے گرمی پہنچانے والی کیمیائی چیزیں، مثلاً کیلسیم آکسائڈ امونیم سالٹ اور زنک سالٹ وغیرہ استعمال کی جاتی تھیں۔ لیکن ایسی گرمی سے جلد کو نقصان پہنچا اور آبلے پڑ گئے۔ پھر ایک "ٹھنڈا طریقہ" دریافت کیا گیا، مگر وہ بھی زیادہ مفید ثابت نہیں ہوا، کیوں کہ اس سے بال ٹوٹ جاتے ہیں، مگر یہ پہلے طریقہ کی بہ نسبت زیادہ نقصان دہ نہیں ہے۔ اس میں برقی مشین اور گرم کیمیائی چیزوں سے بچانے کے لیے سوڈیم اور امونیم سلفائڈ اور سوڈیم کاربونیٹ کے محلول استعمال کیے جاتے ہیں اور بال اس وقت ٹوٹتے ہیں جب کہ یہ محلول بہت تیز ہو گیا ہو یا اسے زیادہ دیر تک بالوں میں لگے رہنے دیا گیا ہو۔

بال سیدھے کرنے والی دواؤں میں عموماً خوشبودار ویسلین اور گوند سے بنے ہوئے محلول شامل ہوتے ہیں۔ یہ عموماً غیر مضر ہوتے ہیں۔ بالوں کے لیے ایسے "روغن" بھی ہیں جو بکھرے ہوئے بالوں کو "قابو" میں رکھنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں لیکن اگر کسی ایسے روغن میں پیرو

دوائی اور غذائی علاج بتائیے۔ (ایس۔ پی۔ آنند فرید آباد)

جواب: ایک تندرست نوجوان آدمی کو دن میں دو بار صبح و شام پیشاب آنا چاہیے۔ اگر دو بار کے بجائے چار بار بھی پیشاب آئے تو اس کو پیشاب کی کثرت نہیں کہا جاسکتا، البتہ چار بار سے تجاوز کر جائے تو اس کو ضرور پیشاب کی کثرت کہا جائے گا، جو ایک مرض ہے۔

اگر ایسی حالت میں پیشاب میں شکر خارج ہوتی ہو تو ذیابیطس کا علاج کیا جائے۔ لیکن اگر شکر خارج نہ ہوتی ہو تو روزانہ صبح کو قرص بیضا اور قرص خبث الحدید ایک ایک عدد معجون ماسک البول ۵ ماشے میں ملا کر کھائیں اور جوارش جالینوس ۵ ماشے، جوارش مصطگی ۳ ماشے کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت کھالیا کریں۔ غذا میں چائے، لسی، چاول جیسی غذاؤں کے کھانے پینے سے پرہیز کریں۔ صرف روٹی، مونگ کی دال اور سبزیاں کھائیں۔

چونے کا پانی (لائم واٹر)

سوال: چونے کا پانی (لائم واٹر) تیار کرنے کا طریقہ، اس کی مقدار خوراک اور فائدوں سے بذریعہ ہمدرد صحت مطلع فرمائیے۔

(صدرالدین۔ صدیقی۔ بدایوں)

جواب: بجھا ہوا چونا ایک تولہ لے کر ایک بڑی بوتل میں (جس میں تقریباً ایک سیر پانی آجائے) پانی میں اچھی طرح گھول کر رکھ دیں۔ بارہ گھنٹے کے بعد اوپر کا صاف پانی نتھار کر سبز رنگ کی بوتل میں محفوظ رکھیں، یہی چونے کا پانی (لائم واٹر) کہلاتا ہے۔ ایک سال کے بچے کے لیے اس کی مقدار خوراک ایک چھوٹا چمچہ (تقریباً ایک تولہ) ہے۔ عموماً دودھ میں ملا کر دیا جاتا ہے۔

اگر بچے کے معدے میں ترشی کا غلبہ ہو جس کی وجہ سے بچے کو دودھ پلانے پر ابھارہ ہو جاتا ہو، اگر قے آتی ہو اور اس میں جمے ہوئے دودھ کی پھٹکیاں نکلتی ہوں اور کھٹی بو آتی ہو، تو ان حالات میں چونے کا پانی ملا کر پلانے سے ترشی دفع ہو جاتی ہے اور ساتھ ہی یہ سب شکایتیں بھی جاتی رہتی ہیں۔ اس کے علاوہ چونے کا پانی مسکن بھی ہے اور قابض بھی۔ اگر بچے کو دست آرہے ہوں تو یہ بھی بند ہو جاتے ہیں۔

چمبل

سوال: میرے دونوں پاؤں کی پشت پر تقریباً ایک سال سے زخم ہیں جو اوپر سے خشک ہو جاتے ہیں، لیکن کھرنڈ اتر جانے پر پھر تازہ زخم نمودار ہو جاتا ہے۔ یہ زخم پھیلتے ہی جاتے ہیں۔ بہت سی دوائیں کیں لیکن آرام کسی سے نہیں ہوا۔ عام لوگ اسے چمبل بتاتے ہیں۔ براہ کرم اس مرض کو دور کرنے کے لیے کوئی موثر تدبیر بتائیے۔

(رگھو نندن، پرشان)

جواب: آپ پابندی کے ساتھ روزانہ ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر ایک مہینے تک پیجیے۔ اور اس ساتھ ہی پارہ، اجوائن خراسانی اور کتھا پاپڑیا ایک ایک تولہ کو باہم خوب کھرل کر کے گھی سات تولے ملا کر مرہم سا بنا کر رکھ لیجیے، روزانہ اس مرہم کو زخم پر لگائیے نیز زیادہ لال مرچوں اور مٹھائیوں کے کھانے سے پرہیز کیجیے۔ امید ہے کہ چار پانچ ہفتے تک ان تدابیر پر عمل کرنے سے آپ کا یہ مرض دور ہو جائے گا۔

تھائی سز (ٹی۔ بی)

سوال: کیا آپ کے یہاں تھائی سز (سل و دق) کا مکمل علاج ہوتا ہے؟ براہ کرم اس کا صحیح جواب دیجیے۔ (عبدالشکور)

جواب: ہمارے یہاں تھائی سز (سل و دق) کی متعدد دوائیں موجود ہیں۔ جو اس مرض کے درجات اور مریض کی مزاجی نوعیت کے مطابق استعمال کرائی جاتی ہیں اور ان سے مریض صحت یاب ہوتے ہیں، لیکن یہ واضح رہے کہ ٹی۔ بی کے مریض کے لیے صرف دوائی علاج کافی نہیں ہے۔ بلکہ اس کو مکمل شفایابی کے لیے کسی پہاڑ پر فضا مقام پر رکھا جائے، یا ساحل سمندر میں کسی اچھی جگہ پر اس کی بودوباش کا انتظام کیا جائے۔ اگر یہ ناممکن ہو تو آبادی سے باہر کسی کشادہ مقام پر رہنے کا انتظام کیا جائے۔ یا کوئی ایک کمرہ اس کے لیے مخصوص کر دیا جائے جہاں ہوا یا روشنی آزادی کے ساتھ جاسکے۔ اس کے علاوہ اس کو زود ہضم مقوی غذا دی جائیں۔ مثلاً دودھ، مکھن، نیمبرشت انڈے، تازہ میٹھے پھل کھلائیں اور اس کو خوش و خرم رکھنے کی کوشش کریں اور کوئی کام ایسا نہ کرنے دیں جس سے اس کی جسمانی کمزوری میں اضافہ ہو۔

قدیم طبوں کا روشن مستقبل ــــ ایک امریکی ڈاکٹر کی پیش گوئی

جسے ہم طب قدیم کہتے ہیں اور جو بعض متعصب حلقوں میں ایک پسماندہ طریقۂ علاج سمجھی جاتی ہے اس نے حفظ ماتقدم کے اصول پر ہمیشہ زور دیا ہے۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ ہم آج بھی مریضوں کو یہ ہدایت کرتے ہیں "پرہیز علاج سے بہتر ہے"، لیکن طب جدید کے معاد پرست حاملین نے ہمارے اس نظریہ کو رد کرکے انسان کو اس کی صحت کی طرف سے یہ کہہ کر غافل کردیا کہ جدید سائنس کے پاس ہر بیماری کا علاج موجود ہے اور یہ کہ وہ ہر بیماری کے جرثومہ کو ختم کرسکتی ہے۔ بے شک جدید دوائیں مختلف بیماریوں کا علاج کرنے میں کامیاب رہی ہیں، لیکن ان کے اثرات مابعد کو ہم آج بھی بھگت رہے ہیں اور نہیں کہا جا سکتا کہ آنے والی نسلوں کا کیا حشر ہوگا، البتہ موجودہ محققین ایک سو سال بعد آنے والے زمانے کو بڑی پرامید نگاہوں سے دیکھ رہے ہیں اور وہ یقین کرلینے کے لیے مجبور ہیں کہ ۲۰۷۵ء میں حفظ ماتقدم کا قدیم اصول تسلیم کرلیا جائے گا۔ یہ پیشین گوئی اس امر کی دلالت کرتی ہے کہ آنے والی طب کی تاسیس و تعمیر میں ہمارا بھی حصہ ہوگا اور ہم اپنے ماضی کے عظیم خزانہ سے، جسے نہایت بے دردی کے ساتھ نظر انداز کیا جاتا رہا ہے، مستقبل کی طب میں شاندار اضافہ کریں گے اور آنے والے زمانے کو یہ ماننا ہی پڑے گا کہ قدیم طبوں کے محققین کے نظریات ٹھوس اور مضبوط بنیاد رکھتے تھے اور ان کی باتیں اتنا زمانہ گزر جانے کے بعد بھی اتنی ہی صحیح ہیں کہ جتنی شروع میں تھیں۔ ذیل کا مضمون امریکہ کے صدر آئزن ہاور کے مشیر علاج ڈاکٹر ڈڈے پال وہائٹ کی حالیہ دلچسپ اور حوصلہ افزا پیشین گوئیوں سے مرتب کیا گیا ہے جسے امید ہے کہ قارئین "ہمدرد صحت" پسند کریں گے۔ (ایڈیٹر)

"بے شک یہ بتانا ابھی ناممکن ہے کہ آنے والی طبی سائنس کا کیا میدان ہوگا اور علاج معالجے کے لیے وہ کون سے آلات اور کس قسم کی دوائیں استعمال کرے گی؟ لیکن یہ میں پورے وثوق کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ مستقبل کی زبردست صدی میں زیادہ زور انسدادی علاج پر دیا جائے گا، خصوصاً فشار الدم، ذیابیطس گٹھیا اور دماغ کی بیماریوں میں: اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ لوگوں کی عمر بڑھے گی اور وہ زیادہ عرصے تک زندگی کا لطف لے سکیں گے۔"

یہ ہیں وہ الفاظ جو ڈاکٹر موصوف نے اپنے ایک حالیہ مضمون میں کہے جو دنیا کے تمام اخبارات میں شائع ہوا اور جس کی روشنی میں بڑی دلچسپ قیاس آرائیاں کی جارہی ہیں۔

ڈاکٹر وہائٹ اپنے زیر حوالہ مضمون میں مزید کہتے ہیں: "ایسا ہرگز نہیں ہوگا کہ معالجین بیماروں کا علاج دولت کمانے کے لیے کریں گے، بلکہ ان کے لیے یہ لازم ہوجائے گا کہ وہ ہر خاص و عام کی صحت کا خیال رکھیں۔ وقتاً فوقتاً ان کی صحت کا معائنہ کرتے رہیں اور انھیں صحت کے مثبت اصولوں سے آگاہ بھی کرتے رہیں۔"

آگے چل کر ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں: "مختلف بیماریوں کا علاج کرتے وقت مریض کے وراثتی رجحانات کا جائزہ لیا جائے گا اور ایسی تحقیق سے نہ صرف مریض کا علاج کرنے میں مدد ملے گی بلکہ

جیسی چیزوں تالیفی رنگ استعمال کیے گئے ہوں تو اس سے جلد کی بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں۔ تہیرلمانی کا استعمال زمانۂ قدیم سے چلا آرہا ہے قدیم باشندے بالوں کے لیے نباتی رنگ استعمال کرتے تھے لیکن آج تین قسموں کے رنگ مثلاً نباتی رنگ، معدنی رنگ اور تالیفی رنگ استعمال کیے جاتے ہیں۔ نباتی رنگوں میں مہندی اور وسمہ آج بھی بہت عام ہیں۔

معدنی رنگوں میں زیادہ تر جست استعمال کیا جاتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ایسے رنگوں سے جلد کی بیماریاں نہ ہوں لیکن اس سے جلد کی حساسیت یقیناً بڑھ سکتی ہے۔ تالیفی رنگوں میں پیرا فناٹل ڈیمین قابل ذکر ہے جو آج کل کثرت سے استعمال کیا جارہا ہے۔ اس نام کا مخفف پی۔پی۔ڈی ہے۔

آج سے ۲۰-۳۰ سال پہلے جب یورپ میں پی۔پی۔ڈی کا استعمال شروع ہوا تھا تو اس سے امراض جلد کی اتنی واردتیں ہوتیں کہ جرمنی میں اس کا استعمال ممنوع قرار دے دیا گیا تھا اور یورپ کے دوسرے ممالک میں اس کے استعمال کو قابو میں رکھنے کے لیے قانون بنائے گئے تھے۔ امریکہ میں اس رنگ کو پلکوں اور بھوؤں پر نہیں لگایا جاسکتا۔ اور پی۔پی۔ڈی بنانیوالے کارخانوں میں ماہرین امراض جلد ہوتے ہیں جو اسے بازار میں بھیجنے سے پہلے یہ دیکھتے ہیں کہ اس میں کوئی خرابی تو نہیں رہ گئی جو جلد کے لیے مضر ہو۔ اسکی شیشیوں پر ہدایت بھی ہوتی ہوتی ہے کہ انہیں پلکوں اور بھوؤں کے لیے ہرگز استعمال نہ کیا جائے۔ اس میں امیرونیا اور دوسری کیمیائی چیزوں کی وجہ سے جلد کی بیماریاں ہوسکتی ہیں۔ اس کے استعمال سے سر، چہرہ، کان اور گردن کی جلد میں سوزش پیدا ہوسکتی ہے اور بعض اوقات آبلے بھی پڑ سکتے ہیں۔

ناخن کی پالش بھی عام ہوتی جارہی ہے۔ اگرچہ اس سے امراض جلد کے واقعات زیادہ نہیں ہوتے تاہم اسے جلد کے لیے مضر سمجھا جاتا ہے۔ اس سے ناخن نہ صرف خشک ہوجاتے ہیں بلکہ پھٹ بھی سکتے ہیں۔ ناخن کی پالش سے چہرہ گردن اور جسم کے دوسرے حصوں میں جلد کی بیماریاں ہوسکتی ہیں کیونکہ ظاہر ہے کہ پالش لگی ہوئی انگلیاں زیادہ دیر تک جسم سے الگ نہیں رکھی جاسکتیں اور انسان کسی نہ کسی وقت جسم کو چھونے یا کھجانے کے لیے مجبور ہوجاتا ہے۔

لپ اسٹک ایک دوسری بدعت ہے جس سے ہونٹ خشک اور بےحس ہوجاتے ہیں۔ بہرحال آج کل جو لپ اسٹک تیار کی جارہی ہیں ان میں اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے اور ان کے استعمال سے ہونٹوں کو زیادہ نقصان نہیں پہنچتا۔ کیونکہ امریکا میں ایک "بوسہ پروف" لپ اسٹک سے بہت سی عورتوں کے لب خراب ہوچکے ہیں۔

پسینہ کی بو دور کرنیوالی خوشبوئیں بھی عام ہوتی جارہی ہیں یوں تو عام طور سے عطر اور سینٹ کا استعمال کافی سمجھا جاتا ہے لیکن زنک پرآکسائڈ اور سوڈیم پربوریٹ کے پوڈر بھی رائج کیے گئے ہیں جو نہ صرف پسینہ کو جذب کرلیتے ہیں بلکہ اپنے عمل سے اس کی بو بھی دور کردیتے ہیں۔ ان پوڈروں کو بغلوں، چھاتیوں اور پستانوں کے نیچے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پیروں کی بدبو دور کرنے کے لیے تیز قسم کی چیز کلورہیکسین۔ ڈی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ "ہکسا میتھی لین ٹیرامین" اور "آکسی کینولین سلفیٹ" کے نام بھی قابل ذکر ہیں۔ ان میں سے بعض جلد کے لیے مضر ہوسکتی ہیں، مثلاً "ہکسا میتھی لین ٹیرامین" اور "کلورہیکسین۔ڈی"۔

عورتیں جسم کے غیر ضروری بال دور کرنے کے لیے طرح طرح کے صابن اور لوشن استعمال کرتی ہیں۔ ایک زمانہ میں "تھیلیم" بہت عام تھا لیکن اس کا استعمال ترک کردیا گیا کیونکہ اس سے رفتہ رفتہ جلد میں خطرناک علامات پیدا ہونے لگتی ہیں۔

چہرہ اور مونچھ کی جگہ کے بال نکال دینے کے لیے پہلے ان پر موم لگا دیا جاتا ہے اور پھر تھوڑی دیر بعد جب جما ہوا موم اکھاڑا جاتا ہے تو اس کے ساتھ مونچھ کے بال بھی ٹوٹ کر نکل آتے ہیں۔ مگر یہ طریقہ بال کی جڑوں میں کوئی بیماری پیدا کرسکتا ہے۔

بہت سے عطر اور سینٹ بھی جلد کے لیے مضر ہوسکتے ہیں۔ اس لیے اگر کسی سینٹ سے آپ کو نقصان پہنچ رہا ہو یا اگر آپ کوئی سینٹ استعمال کرنا چاہتی ہوں تو اسے کچھ دنوں کے لیے کہنی کی جلد پر لگا کر دیکھیے۔ اگر کہنی پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا تو آپ اسے اپنے استعمال میں لاسکتی ہیں۔

چہرہ کی کریموں سے جلد کو زیادہ نقصان نہیں پہنچتا اور اگر پہنچتا ہے تو اس لیے کہ ان میں بعض مضر کیمیائی اجزا مثلاً امیونیٹیڈ مرکری، سیلی سلک ایسڈ اور ہائیڈروکوئینون وغیرہ ہوتے ہیں۔

علاج: اگر آپ کی جلد کی بیماری کا سبب حسن افزا چیزیں ہوں تو اس کا آسان ترین علاج یہ ہے کہ اس چیز کا استعمال ہی ترک کردیا جائے۔ اس کا استعمال چھوڑ دینے سے جلد خود بخود چند دنوں کے اندر ٹھیک ہوجائے گی، اور اگر بیماری بڑھ گئی ہو تو بورک ایسڈ کے ٹھنڈے محلول سے دھونا مفید ہوسکتا ہے۔ کسی جراثیم کش دوا کا استعمال ایسی حالت میں شروع نہیں کرنا چاہیے تاوقتیکہ بیماری کی چھوت نہ لگ گئی ہو۔ کیونکہ حسن افزا چیزوں سے پیدا ہونیوالی جلد کی بیماری اکثر حسن افزا چیز کا ایک نقصان دہ اثر ہوتا ہے جراثیم کا اس سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ مذکورہ بالا طریقہ سے جلد کے ٹھیک ہوجانے کے بعد کوئی ٹھنڈا مرہم جیسے زنک اوکسائڈ یا بورک ایسڈ کا مرہم استعمال کرنا چاہیے اور اس کے ساتھ ساتھ کوئی "کولڈ کریم" بھی۔

بہرحال علاج کے لیے خواہ کیسے ہی آسان طریقے کیوں نہ ہوں یہ ماننا پڑے گا کہ حسن افزا چیزیں بھی انسان کے لیے ایک مصیبت بن گئی ہیں اور انکے بنانے والوں کو چاہیے کہ وہ اپنی مصنوعات میں ایسی چیزیں تو نہ ملایا کریں جو انسانی جلد کے لیے مضر ہوں۔

اچانک ایٹمی دھماکے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

اس مسئلہ میں دو باتیں یاد رکھنا ضروری ہیں اوّل یہ کہ روشنی کی رفتار جھونکوں کی رفتار سے کہیں زیادہ تیز ہوتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ مثلاً نمبر ۵۰۰ کے ایٹمی دھماکے کی براہ راست زد سے بچے ہوئے قریب کے علاقے کے باشندوں کو روشنی دیکھنے کے بعد ۱۰ سے ۹۰ سکنڈ کا وقفہ مل جاتا ہے۔ دوسری بات یہ بھی ذہن نشین ہونی چاہیے کہ حرارت کی شعاعیں پہنچ جانے کے بعد بھی حرارت کی زد میں رہنے کا وقفہ ۵۰ فی صدی کم کیا جا سکتا ہے جس سے سوزش کی تلخی اور تیزی میں کمی ہو جاتی ہے۔

روشنی اور ایٹمی حرارت کی شعاعوں کی رفتار ایک لاکھ چھیاسی ہزار میل فی سکنڈ ہے مگر جھونکے کی لہروں کی رفتار جوں جوں فاصلہ بڑھتا جاتا ہے کم ہوتی جاتی ہے۔ جھونکے کی لہر ایک میل ۳ سکنڈ میں دو میل ۷ سکنڈ میں، تین میل ۱۱½ سکنڈ میں، چار میل ۱۶ سکنڈ میں اور بیس میل ۹۰ سکنڈ سے زیادہ عرصہ میں طے کرتی ہے۔ آواز کی رفتار یکساں فی سکنڈ ایک ہزار ایک سو فٹ سمندر کی سطح پر ہوتی ہے یعنی آواز پانچ سکنڈ میں ایک میل، بیس سکنڈ میں چار میل اور ایک سو سکنڈ میں بیس میل کے فاصلہ پر پہنچتی ہے۔ اس لیے آواز کا پہنچ جانا اس بات کی دلیل ہے کہ شعاعوں اور حرارت کا خطرہ گزر چکا ہے مگر ملغوبے کا خطرہ اپنے شباب پر ہے۔ روشنی کی چمک، دن ہو یا رات، آدمی کو اندھا کر دینے کو کافی ہوتی ہے۔ اس سے آنکھ ملانے سے پرہیز کرنا چاہیے مگر چمک جبھی معلوم ہوگی جب اس کی طرف منہ ہو۔ چمک سے جھونکے اور اس کے نتیجہ میں ملغوبہ، آتش زدگی اور بعد میں غبار کی آمد کی اطلاع ہو جاتی ہے۔

براہ راست بم زد کے علاقے کے صفر سے چار میل تک میں خطرے کی اطلاع کا وقفہ صفر سے سولہ سکنڈ تک ہوتا ہے۔ اس علاقے کے ذی روح کے بچنے کی کوئی صورت نہیں۔ اس علاقے کے باشندوں کو صرف ایک مختصر سی دعا پڑھنے کی مہلت چمک دیکھنے کے بعد مل سکتی ہے۔ شعاعوں کی حرارت "تابکاری" اور جھونکے فوراً ان کا کام تمام کر دیتے ہیں۔ براہ راست زد سے بچ جانے والے قریب کے علاقے کے چار سے بیس میل تک میں خطرے کی اطلاع کا وقفہ سولہ سے نوے سکنڈ تک ہوتا ہے۔ اس علاقے کے باشندوں کو حسب ذیل ہدایت پر عمل کرنا چاہیے۔

(الف) شہر کے باشندے جہاں کوئی تیار شدہ جائے پناہ نہ موجود ہو۔

(۱) تیز چمک اور بصورت دیگر تیز حرارت محسوس کرتے ہی اس کی سمت دریافت کر کے مکان کی سب سے محفوظ کوٹھری میں جو چمک کی سمت میں قریب تر ہے چلے جائیں۔ (۲) کھڑکی سے دور رہیں، بیٹھ جائیں، بہتر ہو کہ میز کے نیچے بیٹھ جائیں (۳) سر کو دونوں زانوں کے بیچ میں کر لیں سر اور گردن پر دونوں بازوؤں کا سایہ کر لیں اور منہ کھولے رہیں (۴) دھماکے کی آواز سننے کے آدھ منٹ بعد تک اسی جگہ رہیں۔ (۵) اس کے بعد آس پاس آتش زدگی کا پتہ لگائیں اور اس کا انتظام کریں۔

توجیہ:- ایٹمی دھماکے کے اثر سے چمنی، مکان کی دیوار، بجلی اور ٹیلیفون کے کھمبے وغیرہ دھماکے کی آمد کے رُخ کی دوسری سمت میں ڈھلک کر گرتے ہیں۔ اس کے برخلاف بارود کے بم کے دھماکے کے بعد جو کھینچ ہوا میں پیدا ہوتی ہے اس کے اثر سے چیزیں آمد کی رُخ میں گرتی ہیں۔ اسلیے بچنے والے کو صرف ایک دیوار کا ملغوبہ اٹھانے کی ضرورت ہوتی ہے اور سارے مکان کے ملغوبے کی تلاشی سے بچ جاتے ہیں۔ میز کے نیچے چھپ جانے سے میز اوپر سے گرتی ہوئی چھت اور شہتیر وغیرہ سے بچائے گی۔ بازو کی آڑ سے سر اور گردن پلاستر وغیرہ کے اڑتے ہوئے ٹکڑوں کی زد سے بچ جائیں گے۔ جھونکے کی لہر (دھماکے کی آواز سنائی دینے کے وقت) کے گزر جانے کے بعد منہ کھلا رکھنے سے کان کے پردے کے دونوں طرف یکساں دباؤ رہے گا اور اس طرح کان کے پردے پھٹنے کا خطرہ کم ہوگا۔ آدھ کھڑے ہونے میں اس لیے دیر کرنی چاہیے کہ شیشے کے ٹکڑے یا ملغوبہ جن کو جھونکا اپنی جگہ سے اکھاڑ دیتا ہے اس کے چلنے اور پہنچ کر رک جانے میں کچھ دیر لگتی ہے۔ حرارت کی شعاعوں سے لکڑی وغیرہ جل اٹھتی ہے، وارنش پر آبلے پڑ جاتے ہیں۔ مگر اس کے بعد جھونکے کی آمد سے بہت سی آگ لگتے ہی بجھ جاتی ہے جیسے کوئی دیاسلائی جلا کر پھونک سے بجھا دے۔ پھر بھی آتش زدگی کی تلاشی ضروری ہے۔

(ب) دفتروں، کارخانوں اور دکانوں کے اندر والے لوگ مذکورہ

مریض تقریباً سو فیصد ہی صحت یاب ہو سکے گا"۔

یہ پیش گوئیاں طب قدیم سے تعلق رکھنے والے موجودہ معالجوں کو دعوتِ فکر دیتی ہیں۔ کیا یہ حقیقت نہیں کہ طب قدیم کے بڑے بڑے مفکرین نے اس بات کی طرف پہلے اشارہ کیا تھا کہ بعض امراض کا تعلق مریض کے رشتے سے ہو سکتا ہے۔ کیا یہ بات سچ نہیں کہ ہم آج بھی پرہیز کو علاج سے بہتر سمجھتے ہیں۔ ہم نے مغربی ممالک کی طرح چند گھنٹوں کے اندر کسی بیماری کو بالکل ختم کر دینے کا کبھی دعوا نہیں کیا بلکہ "دیرآید درست آید" کے اصول پر قائم رہتے ہوئے مریض کو ہمیشہ اس بات کی تلقین کی کہ وہ دواؤں سے اتنی ہی مدد لے کہ اس کے جسم کی شکستہ قوتِ مدافعت اعتدال پر آجائے، تاکہ مرض بالکل ختم ہو جائے اور اسے دوبارہ کسی مرض کے دوسرے حملہ کا نشانہ نہ بننا پڑے، لیکن ہمارے اس نظریے کو ذہنی پسماندگی سے تعبیر کیا گیا اور بیمار کو بارہ گھنٹے کے اندر ٹھیک کر کے یہ جتانے کی کوشش کی گئی کہ جدید دوائیں زود اثر ہوتی ہیں اور قدیم طبیں ان کا مقابلہ نہیں کر سکتیں۔

ہمارے موقف کو ڈاکٹر ڈڈلے پال وہائٹ کی اس پیش گوئی سے مزید تقویت ملتی ہے کہ "سنہ ۲۰۰۰ء میں جسمانی، ذہنی اور روحانی صحت کو بڑی اہمیت دی جائے گی اور اس فراموش کردہ اصول کو تسلیم کر لیا جائے گا کہ مادہ دماغ کے زیر اثر رہتا ہے"۔

یہ کوئی نئی بات نہیں کیونکہ قدیم حکمت کا ہر طالب علم جانتا ہے کہ ہمارے قدماء نے بھی ہمیشہ ذہنی پاکیزگی پر زور دیا اور ہر فرد کو یہ تلقین کی کہ "اگر تم اپنے آپ کو تن درست رکھنا چاہتے ہو تو اپنے خیالات کو پاک و صاف رکھو"۔ سینکڑوں سال پہلے کی کہی ہوئی یہ بات اب جدید طب کو صحیح معلوم ہو رہی ہے اور نفسیاتی علاج معالجہ میں مریض سے یہ کہا جاتا ہے کہ "اپنے آپ کو خوش رکھو اور کوئی بری بات نہ سوچو"۔

ڈاکٹر وہائٹ کا یہ کہنا بالکل صحیح ہے کہ "گزشتہ نصف صدی نے ہمارا نظریۂ حیات بدل دیا ہے اور ہم سنہ ۲۰۰۰ء کا بے چینی سے انتظار کر رہے ہیں"۔ کیونکہ وہ زمانہ اختلافات کا نہیں ہوگا۔ اس زمانے کے وسیع النظر لوگوں کو جدید اور قدیم کے الفاظ سے بہکایا نہیں جا سکے گا۔ انھیں بیمار پڑ کر الم کرنے کا موقع نہیں مل سکے گا اور نہ کوئی جدید و قدیم کے فرق میں الجھ کر اپنی صحت کو خطرے میں ڈالنے کے لیے تیار ہوگا۔ بیماریوں کے اسباب معلوم کرنے کا کام بہت وسیع پیمانے پر ہوگا، جسے حکومت کے تمام ذرائع اور عوام کی بھی مالی و اخلاقی حمایت حاصل ہوگی۔

بہرحال یہ بات ہر لحاظ سے دل خوش کن ہے کہ آئندہ صدی قدیم طبوں کے سامنے جھکے گی اور اس کے معالجاتی کارناموں کی قدر کرے گی۔ اس وقت رسل و رسائل کے ذرائع اور وسیع ہو جائیں گے اور پورے کرۂ زمین کا سفر اتنا "مختصر" ہو جائے گا کہ قدیم و جدید کے موجودہ اختلافات خود بخود ختم ہو جائیں گے اور ہر اچھی چیز اپنے آپ کو منوا لے گی۔ اس کے علاوہ ہر طریقۂ علاج کی تشخیصی، معالجاتی اور امتناعی تدابیر دنیا کے ہر حصے کے لوگوں کو آسانی کے ساتھ دستیاب ہو سکیں گی، لیکن سب سے زیادہ خوشی کی بات یہ ہے کہ آنے والے زمانے میں "پرہیز علاج سے بہتر ہے" ہر شخص کی زندگی کا ایک عام اصول بن جائے گا اور سنہ ۲۰۰۰ء کا فراخ دل انسان قدیم طبوں کے صحت یابی کے اصولوں کو سراہے گا، کیونکہ یہی اصول اس کی زندگی اور صحت کے محافظ ہوں گے۔

ل کے کرشمے

حکیم ابو تراب حیدرآباد دکن

پانچ ہزار سال سے زیادہ عرصہ ہوا کہ انسان نے تِل کے
یب اثرات و خواص معلوم کیے ہیں۔ پرانے زمانے کے پہلوان اور
ہادر طاقت بڑھانے کے لیے تِل کا استعمال کرتے تھے۔ آج بھی ترکی
پہلوانوں میں اس کا رواج ہے اور اس کی قدر و قیمت زیادہ ہے۔

اہلِ ہند ساری قوموں سے بڑھ کر اس نبات کے کرشموں کے
ائل ہیں اور اسے طاقت بڑھانے اور درازیٔ عمر کے لیے مفید سمجھتے ہیں
سی بنا پر اپنی مذہبی تقریبوں میں اس کو کھایا کرتے ہیں جس طرح کھجور
ور انجیر کھانے کا رواج بعض ملکوں میں ہے۔ اسی طرح اہلِ ہند تِل اور
ل سے بنی ہوئی مٹھائیاں کھانا پسند کرتے ہیں۔ بلا شک و شبہ یہ
کہا جا سکتا ہے کہ محنت کش طبقہ اور ہندستان کے بعض دیہاتوں کیا
درازیٔ عمر کا سبب تِل کا استعمال ہے۔

قدیم زمانے سے ایران میں اس نبات کے کھانے کا رواج ہے۔
ان بائی اس کی گری شیرمال اور نان خطائی پر چھڑکتے تھے اور اب
بھی یہی معمول ہے۔ حلوائی بھی مٹھائیوں میں اس کو استعمال کرتے ہیں۔

تِل کا تیل عرصے تک خراب نہیں ہوتا۔ اس کا استعمال بکثرت
ہوتا ہے۔ اطبا شیرۂ کنجد کو دوسری ادویہ کے ہمراہ معدہ کی سوزش
دفع کرنے کے لیے مفید سمجھتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ تِل کا شیرہ معدہ
کی ترشی کو کم اور سودا کو دور کرتا ہے۔

تِل اور چنے کا جوشاندہ ادرارِ حیض کرتا ہے اور مقوی باہ ہے۔
آب برگ کنجد، بالوں کو مستحکم اور قوی کرنے اور بڑھانے کے لیے بہت
ی مؤثر ہے۔ اس مقصد کے لیے ضروری ہے کہ تِل کے پتوں کو کوٹ کر پانی
ن نکالا جائے اور اس کی سر پر مالش کی جائے۔

برگ کنجد کو برگِ حنا کے ساتھ مخلوط کر کے بالوں پر لگانا بالوں
و سیاہ کرنے میں مفید اثر رکھتا ہے۔ نیز برگ کنجد کا جوشاندہ بالوں کی
درازی و سیاہی کے لیے نافع ہے۔

روغن کنجد بالوں کو جلا بخشنے کے لیے مفید ہے اور بہترین روغنوں
یں سے ایک ہے۔ دیہات کے باشندے جو ابھی تک تِل کھاتے ہیں
ان کی عمر دراز ہوتی ہے اور اسّی سال تک تقریباً جوان رہتے ہیں۔

سب سے پہلی بار چند فرانسیسی سائنسدانوں نے ترکی میں اس نبات
کے معجز نما اثرات کے تحقیقات کی اور یورپ میں اس کو رواج دیا اور آج
کل اس سے ایک خاص غذا تیار کر کے بازار میں فروخت کرتے ہیں۔
اس کا ایک خاص مرکب جو "تامینا" نام سے مشہور ہے، فرانس میں
معمول ہے۔ تامینا ترکی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی کنجد کے ہیں،
اور یہ اسی کا ایک مرکب ہے۔

۱۹۲۴ء میں ایک امریکی سائنس داں جس نے ہندستان
میں اس نبات کے خواص کی تحقیق کی اور اس بارے میں علمی تجربات کا
سلسلہ شروع کیا۔ وہ اس نتیجہ پر پہنچا ہے کہ اس نبات میں کافی تعداد
میں البومینی مواد اور چربی موجود ہے۔ سب سے اہم یہ کہ اگر خام
حالت میں اس نبات کا استعمال کیا جائے تو اس کے البومینی مادے
بھی قابلِ ہضم ہو جاتے ہیں۔ اس میں پندرہ قسم کے البومینی مواد ہیں، جو
لوگ گوشت کھانے کے عادی نہیں ہیں ان کے لیے تِل کا کھانا نہایت
ضروری ہے۔ اس کو نباتی گوشت کہہ سکتے ہیں۔ اس نبات میں جو
"لیسی تھین" ہے وہ باقلائے ہندی سے بھی زیادہ ہے۔ لیسی تھین ایک
فاسفورس آمیز چکنائی ہے جس کا وجود بافتوں اور اعصاب کے لیے
نہایت ضروری ہے۔ انسانی دماغ اور گلٹیوں کو اس کی زیادہ ضرورت
ہے۔ انسانی حافظہ کی تقویت کے لیے اس مادہ کا وجود بہت ضروری
ہے۔ دماغ کا ۲۸ فی صدی حصہ لیسی تھین سے مرکب ہے اور انسانی
دماغ میں تمام حیوانوں سے بڑھ کر یہ مادّہ موجود ہے۔ انسان کی کامیابی
کا راز اور دنیا کے تمدن میں اس کی ترقی اسی لیسی تھین کی مرہون ہے۔
یہ مادّہ گوشت، انڈے کی زردی، باقلائے چینی، ماش، خرفہ اور کنجد
میں پایا جاتا ہے۔ تشریح بعد الموت سے ثابت ہو چکا ہے کہ ذہنی و دماغی
مریضوں کے اعصاب میں لیسی تھین کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ ایسے بیمار
اکسیر لیسی تھین کے استعمال سے بہت جلد علاج پذیر ہو جاتے ہیں۔

تناسلی گلٹیاں بھی جو دماغ اور اعصاب سے زیادہ تر تعلق
رکھتی ہیں، اکسیر لیسی تھین کی زیادہ محتاج ہیں۔

تِل قابلِ جذب معدنی نمکیات کا سرچشمہ ہے۔ اس میں میگنیشیم

ہدایت پر عمل کریں ان کے علاوہ بوائلر یا مال کے ڈھیروں سے دور رہیں ۔ میناروں اور کھڑکیوں کی سطح سے نیچے رہیں۔

(ج) موٹروں اور گاڑیوں کے چلانے والے: موٹر چل رہی ہو تو کم از کم بیس سولہ سکنڈ کے وقفہ کے اندر ایسی جگہ پہنچ کر رک لینا چاہیے جہاں بجلی، ٹیلیفون، ٹریم کے کھمبوں کا موٹر پر گرنے کا خطرہ نہ ہو۔ یاد رکھنا چاہیے کہ دھماکے کے ڈھکیلنے سے چیزوں کے گرنے کا رُخ دھماکے کی آمد کی دوسری طرف ہوتا ہے۔ اونچی عمارت سے دور رہنا چاہیے کسی نالی میں گھس جانا اور بریک کو کھلا رکھنا چاہیے۔ آگ بجھانے کا سامان تیار رکھنا چاہیے۔ اغلب ہے کہ ڈرائیور کی جلد (ہاتھ، گردن، چہرہ وغیرہ) حرارت کی شعاعوں کے اثر سے جھلس جائیں جس سے موٹر چلانے پر پورا قابو نہ رہے اور اگر ایسا نہ بھی ہو تو بھی جو نظارہ اس کے بعد اس کی نگاہوں کے سامنے ہوگا اس سے اس کی توجہ ضرور بٹ جائے گی۔ لہٰذا نالی میں کھڑی ہوئی موٹر کو اتنا خطرہ نہ ہوگا جتنا کہ بستی میں چلتی ہوئی گاڑی کو۔ بریک کھلا رکھنے سے بھی نقصان کا کم اندیشہ ہوگا کیوں کہ تجربے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ جو بنا مکان ایسی بساط پر بنائے گئے تھے جس پر وہ پھسل سکیں تو بچ گئے اور ان کے قریب ہی کے وہ مکان جو زیادہ مضبوط تھے مگر اپنی بنیاد پر جمے ہوئے تھے تباہ ہو گئے۔

(د) جو لوگ شہر کے باہر راستوں پر چل رہے ہوں یا میدان میں کام کر رہے ہوں: ایسے بہت سے لوگ شعاعوں کی حرارت سے جو چند سکنڈ تک قایم رہتی ہیں، جھلس جائیں گے۔ یہ شعاعیں خط مستقیم میں رواں ہوتی ہیں اور اخبار کے سفید کاغذ کی دو تہوں سے گزر نہیں کرسکتیں۔ لہٰذا فوراً کسی چیز کے نیچے چھپ جانے سے باقی عرصہ (سکنڈوں) کے اثر سے محفوظ ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ گرتے ہوئے ملبے کی چوٹ سے بچاؤ کی بھی فکر کرنا چاہیے۔ مگر بارود والے بم کی طرح ایٹم بم کے پرانچے کا خطرہ نہیں ہوتا کیوں کہ یہ بم خاک بن کر اس کا ذرہ ذرہ ہوا میں اتنا اونچا اڑ جاتا ہے کہ کئی گھنٹوں کے بعد (کبھی آٹھ گھنٹے بعد) اس کی خاک، جس میں تاب کاری ہوتی ہے، زد سے بچے ہوئے قریب کے علاقہ میں گرتی ہے۔ کسی نالی میں لیٹ رہنا اور نہیں تو بیٹھ جانا چاہیے۔ ایک ہاتھ گردن پر رکھ لینا چاہیے اور دوسرے ہاتھ پر منہ کو تکیہ کرنا چاہیے تاکہ ٹھوڑی کو دھکا نہ لگنے پائے۔ منہ کھولے رکھنا چاہیے۔ کھڑے رہنا یا بھاگنا ہرگز نہ چاہیے۔

گرد کی بارش: دھماکا ہونے پر ایٹم بم سارا گرد بن کر ہوا میں اڑ جاتا ہے اور ہوا سے پھر گرد کی بارش کی صورت میں زمین پر اترتا ہے۔ اس گرد میں تاب کاری ہوتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے ایسی جگہ پناہ لینی چاہیے جہاں پانی کی بارش نہ پہنچ سکے اور گرد ہم پر نہ پڑ سکے گرد کے باریک نظر نہ آنے والے ذروں سے جو شعاعیں نکلتی ہیں ان کی تاب کاری کی طاقت سیمنٹ کی تین انچ موٹی تہہ سے گزرنے کے بعد نصف اور چھ انچ موٹی تہہ سے نکل کر ایک چوتھائی باقی رہ جاتی ہے۔ گرد کی بارش سے بچنے کے لیے دھماکے کے کئی گھنٹے کے بعد تک پناہ کی جگہ میں چھپے رہنا چاہیے شعلوں کے آس پاس کی ہوا زمین سے آسمان کی طرف اٹھتی رہتی ہے اس لیے وہاں پر جب تک شعلے اٹھتے رہتے ہیں گرد کی بارش نہیں ہو سکتی۔

یہ بھی ایک علاج ہے

مارک ٹوئن نے جب ۱۸۹۱ء میں یورپ کا دورہ کیا تھا تو دیکھا کہ فرانس میں اس کے دائیں بازو کے گٹھیے کا علاج موجود تھا اور وہ علاج تھا چشمے کے پانی سے تسکین کے طور پر غسل کرنا۔

مارک ٹوئن لکھتا ہے: "میں نے غسل کرنا شروع کیا اور اس غسل کو بہت ہی لطیف اور فرحت بخش پایا"۔ وہ آگے لکھتا ہے "یہ غسل اتنا لطیف ہوتا تھا کہ اگر میں بیمار نہ ہوتا تو بھی اس کا لطف اٹھانے کی خاطر کسی دوسرے کی بیماری لے لیتا"۔

فرانسیسیوں کو اس خیال سے ابھی تک اتفاق ہے کہ پانی کا علاج بھی ایک کامیاب علاج ہے۔ انھوں نے ہمیشہ اپنی بیماریوں کو پانی کے چشموں میں غرق کر دینے کی کوشش کی۔ آج فرانس میں تقریباً ڈھائی ہزار چشمے ہیں۔ کوئی سنکھیے کا، کوئی گندھک کا، کوئی کاربن کا، کوئی میگنیشیم اور کوئی بوڈنیم کا۔ کیوں کہ یہ وہ عناصر ہیں جن کی انسان کو ہمیشہ ضرورت ہوتی ہے۔ فرانسیسی شاعر پال والری کہتا ہے: "ایک سے زیادہ لوگوں نے شراب کے گیت گائے ہیں لیکن مجھے پانی سے پیار ہے"۔

فرانس میں گرمی کے پانچ مہینوں میں قدرتی علاج کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ جولائی کے مہینے میں تقریباً پچاس ہزار فرانسیسی ایسے چشموں پر آئے جن میں تقریباً ایک سو چشمے سرکاری لائسنس پر چلائے جاتے ہیں۔ ہر مرض کے لیے الگ الگ چشمے ہوتے ہیں اور ہر ایک چشمے کی اہمیت اس کے پانی کی مقدار اور اس مرض کے مطابق ہوتی ہے جس کا وہ علاج کر سکتا ہے۔ فرانس میں گٹھیا کے علاج کے لیے ایسے ۵۵ مراکز ہیں اور ملیریا کے لیے ۲۔ اور ان کے علاوہ دوران خون کی بیماریوں کے مراکز بھی ہیں۔

فرانس کا ایک دلچسپ چشمہ "مانٹ دورے" ہے جو وسطی فرانس میں واقع ہے وہاں تنفس کی بیماریوں کا علاج ہوتا ہے گرمی کے ۲۷۵ بنگلوں اور ۸۰ ہوٹلوں سے مریض نکل کر اس چشمے کے دروازے پر لائن لگا دیتے ہیں ان میں سے ہر ایک کے ہاتھ میں ایک نیا تلا گلاس ہوتا ہے جسے اس چشمہ پر کام کرنے والے خدام ایک خاص نشان تک کنکنے، بلبلے دار تابکار پانی سے بھر دیتے ہیں اس پانی سے مریض غرارے کرتا ہے پھر ۲۰ منٹ تک وہ پانی کے ٹب میں بیٹھتا ہے۔ اس وقت اس کے اوپر ہوا چھوڑی جاتی ہے یا اس کے جسم کی مالش کی جاتی ہے اور پانی کا ایک کہر پیدا کر دیا جاتا ہے جس کا کچھ حصہ مریض سانس کے ذریعہ سینہ کے اندر لے جاتا ہے، اور اس طرح اس کا صبح کا علاج مکمل ہو جاتا ہے۔ تقریباً یہی عمل سہ پہر کے وقت دہرایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے امراض کے لیے پھر دوسرے طریقے ہوتے ہیں۔ کہیں غسل اور کہیں لوشن کا عمل۔ کہیں صرف فوارے کا غسل اور کہیں تھوڑے تھوڑے پانی سے آنتوں کی "آبپاشی" کا عمل۔

وشی کے مقام پر فرانس کا سب سے بڑا اور مشہور ترین چشمہ ہے جہاں جگر کے مریضوں کا بے پناہ ہجوم ہوتا ہے۔ ان کا بھی پانی سے ہی علاج کیا جاتا ہے۔ اس چشمہ کے ڈائرکٹر کا کہنا ہے: "یہاں امریکی آتے ہیں اور نہ برطانی کیونکہ امریکیوں کا جگر خراب نہیں ہوتا اور برطانی مریضوں کو بنک آف انگلینڈ سے رقم نہیں ملتی۔ لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ ایک دلچسپ مقام ہے"۔ اس چشمہ میں علاج کرانے والی ایک خاتون کا بیان ہے: "اس چشمہ کی مقبولیت کا اصل سبب یہ ہے کہ یہاں گرمیوں میں تین ہفتے کے علاج کے بعد میں سال بھر جو چاہوں کھا سکتی ہوں"۔

کہتے ہیں کہ انقلاب فرانس کا ایک اتفاقی واقعہ ایسے چشموں کے قیام کا سبب بنا تاکہ امیر و غریب ایک ساتھ ایسے چشموں سے صحت حاصل کر سکیں۔ دوسری جنگ عظیم کے بعد سے انتظامات کافی بدل گئے اور اب حکومت کی طرف سے کوئی بھی بیمار فرانسیسی ان چشموں تک جا سکتا ہے بشرطیکہ کسی ڈاکٹر نے اس کی درخواست پر دستخط کر دیے ہوں۔ گزشتہ سال حکومت فرانس نے بالغوں اور بچوں کے علاج کے اسی اور ستر فی صدی مصارف برداشت کیے۔

اگرچہ کسی ڈاکٹر کو ابھی تک یہ نہیں معلوم کہ ان چشموں کی

کیلیسم، فولاد، ایلومنیم، تانبہ، نکل، سوڈیم اور دوسری دھاتیں موجود ہیں۔ ان کے علاوہ کنجد میں حیاتین گروہ "ب" اور حیاتین گروہ "ف" بکثرت پائی جاتی ہیں۔

تل بہ حیثیت ایک دوا

جو غذا ہر غذا پر فوقیت رکھتی ہے وہ کنجد ہے جو تمام مواد سے بڑھ کر جسمانی ساختوں کی تعمیر کے لیے ضروری ہے۔ یہ ایک متمدن انسان کے لیے ایسی غذا ہے جو گوشت کے خواص رکھتی ہے لیکن اس میں وہ نقصانات نہیں ہیں جو گوشت میں ہیں۔ انسانی صحت و قوت، شباب اور اعتدالِ حیات کی نگہبان ہیں۔ خوش ذائقہ ہونے کے علاوہ ہر انسان کے لیے خواہ وہ کسی عمر کا ہو بخوبی قابلِ ہضم ہے۔ تل عورت، مرد اور چھوٹے بڑے ہر ایک کی درازیٔ عمر اور صحت مند زندگی کے لیے مفید ہے۔ اس کا بدن کے بوسیدہ خلیوں کی تعمیر و ترمیم میں بہت ہی حیرت انگیز خیال و فکر کے ہموار کرنے میں اس کا عمل قابلِ تحسین ہے اور سرطان، سل و دق اور کمیٔ خون جیسی بیماریوں کو دور کرنے میں بے نظیر ہے۔

موجودہ زندگی میں جب کہ انسانی فکر و ذہن کو اس بدن کے مقابلے میں زیادہ کام انجام دینا پڑتا ہے، کنجد کا استعمال اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ خوراک کا۔

خلاصہ یہ کہ جو لوگ درازیٔ عمر اور صحت و شباب کے خواہاں ہیں، ان کے لیے تل بہترین وسیلہ اور جوانی کا ضامن ہے۔

خون کا دباؤ اور اس کی روک تھام

خون کا دباؤ ہر تن درست آدمی کے بدن کی رگوں میں ہمیشہ ایک حالت پر نہیں رہتا بعض خاص صورتوں میں جبکہ کوئی سخت جسمانی حرکت کی جائے یا شدید نفسیاتی الجھن پیدا ہو جائے تو خون کا دباؤ بھی اپنی اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ فشارِ خون صرف اس وقت بدن میں مستقل ہوتا ہے جب جسم کی رگیں سخت ہو جائیں، جس کو اصطلاح میں "تصلب شرائن" کہتے ہیں۔ اس حالت میں یہ نہ بھولنا چاہیے کہ جو لوگ بوڑھے ہو گئے ہیں اور شریانوں کی لچک کی کمی میں مبتلا ہیں وہ اپنی زندگی خوشحالی کیساتھ بسر نہیں کر سکتے کیونکہ یہ بہت ہی خطرناک بیماری ہے آدمی کے وجود کو بیکار بنا دیتی ہے۔

جس وقت جسم کی رگوں کی دیوار میں کلسٹرال نامی مومی شکل کا مادہ پیدا ہو جاتا ہے تو شریان میں لچک کم ہو جاتی ہے اور "تصلب شرائن" کی حالت درپیش ہوتی ہے۔ اس صورت میں قبل اس کے کہ فشارِ خون ہو، رگیں دبیز اور سخت ہو جاتی ہیں، ان کا دہانہ تنگ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے خون آسانی کے ساتھ شریانوں کی گزرگاہ سے عبور کر کے جسم کے مختلف مرکزوں تک نہیں پہنچ سکتا جس کے نتیجہ میں خون کا دباؤ بڑھ جاتا اور فشارِ خون کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔

ایک سادہ تجربہ

آپ اگر اس موضوع کو عملی اور سادہ طور پر سمجھنا چاہتے ہیں تو مختلف قطر کی دو نلکیاں لیجیے اور پانی کی ایک مقررہ مقدار کو پہلے بڑی قطر والی نلکی میں سے گزرنے دیجیے۔ بڑی نلکی میں سے پانی نکلنے میں جس قدر کم وقت اور دباؤ درکار رہے گا اس سے کہیں زیادہ وقت اور دباؤ تنگ نلکی میں سے خارج ہونے کے لیے ضروری ہوگا۔ جس وقت مومی شکل کا مادہ کولسٹرال جسم کی بعض شریانوں کی دیوار میں جمع ہو جاتا ہے تو طبعی طور پر دورانِ خون میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے اور انسداد شریانی یا فشارِ خون پیدا ہو جاتا ہے۔

کچھ سال ہوئے ہیں کہ جب علم طب نے اس بیمار کی حقیقت کو دریافت کیا اور اس کے تدارک اور مقابلہ کے لیے کمربستہ ہوا کر لیکن جو لوگ اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور اس طرح جو معالج ان بیماریوں کا علاج معالجہ کرتے ہیں وہ سب یک زبان ہو کر کہتے ہیں کہ "تصلب شرائن بڑھاپے کا پیش خیمہ اور لازمہ ہے۔ یہ دونوں ایک دوسرے کے ساتھی ہیں۔ ان کے سامنے کسی کی کچھ نہیں چلتی، جان دے کر ہی ان سے چھٹکارا نصیب ہوتا ہے!" موجودہ دور میں سازگار حالات ہاتھ آ گئے ہیں۔ ہم نے خود اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے کہ سینکڑوں عقل مند غذا کے طریقہ کی پابندی سے تصلب شرائن کی روک تھام میں کامیاب ہو گئے ہیں، انھوں نے اپنی غذا میں ایسے مادے شریک کیے ہیں جو چربی اور چکنائی سے خالی ہوتے ہیں۔ ہر روز حیاتین کی کافی مقدار اور ترکاریوں کا شوربہ کثیر مقدار میں استعمال کرتے تھے۔ سات ماہ سے ایک سال تک کے عرصے میں اس غذائی نظام نامہ پر عمل کر کے صحت کلی حاصل کر لی۔ ہم اس کا اعلان کرنے میں خوشی محسوس کرتے ہیں کہ ہم آج تصلب شرائن کی بیماری کے اصلی سبب کو جانتے ہیں۔

تصلب شرائن کا اصلی سبب

ڈاکٹر لسٹر موریسن اور دیگر اطبا نے اس بیماری کی پیدائش میں جو تحقیقات اور تجربات کیے ہیں، ان سے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ جسم انسان میں تصلب شرائن کے مرض کے پیدا ہونے کا سبب کیفیت تغذیہ سے وابستہ ہے اور جو غذائیں حیاتین "ب" کی تینوں قسموں سے خالی ہیں اور جو تمام عمر انسان کی زندگی کا اصلی جزو ہیں، وہ انسان اس بیماری میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ یہ تینوں حیاتین "ب" حسب ذیل ناموں سے موسوم ہیں (۱) کولین (۲) بشاٹین (۳) اینوزٹیول۔ اگر یہ اجزاء حیاتین غذاؤں کے ساتھ بدن کو پہنچیں تو چربی اور کولسٹرال کی زیادتی ہو جاتی اور جسم کی رگوں کو سخت اور دبیز کر دیتی ہیں۔ اگر روزمرہ کی غذاؤں میں یہ اجزاءِ حیاتین پہنچتے رہیں تو رفتہ رفتہ شریانوں کی سختی کم ہو جاتی ہے اور ان کی اعتدالی حالت لوٹ آتی ہے یعنی کولسٹرال اور مومی مادے جسم کی رگوں کی دیوار سے دور ہو جاتے اور خون کا دباؤ شریانوں میں طبعی سطح تک پہنچ جاتا ہے،

تاثیر کی کیا حقیقت ہے لیکن اس بات کا ثبوت ضرور موجود ہے کہ ایسے چشموں سے اکثر بیماروں کی صحت ٹھیک ہو جاتی ہے۔

ایک جائزے سے پتہ چلا کہ پانی کے ذریعہ علاج سے ۵۲ اور ۷۰ فیصدی مریضوں کا دمہ اور امراض جلد ٹھیک ہو گئے۔ اکثر فرانسیسی ڈاکٹر اپنے مریضوں کو ان چشموں میں غسل کرنے کی اجازت اس لیے دے دیتے ہیں کہ انھیں یقین ہوتا ہے کہ ایسے غسل سے مریض کی صحت کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا بلکہ تھوڑا فائدہ ہی ہوگا۔ ایک فرانسیسی پروفیسر آف میڈیسن کا کہنا ہے "ہر علاج میں صفائی بہت بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ پروفیسر موصوف نے مزید کہا اور ان چشموں میں مرض کا زہر صاف ہونے لگتا ہے۔ بہرحال یہ ایک صحت بخش تفریح ہے۔"

اور اب تو علاج کے عجیب عجیب دلچسپ طریقے دریافت کیے جانے لگے ہیں۔ ابھی حال میں لاس انجلز (امریکا) کی ایک ٹریولنگ ایجنسی نے مریضوں کے علاج کے لیے ایک دلچسپ اعلان کیا ہے کہ — آٹھ ہفتے کا یورپ کا دورہ کیجیے۔ کیلیفورنیا کے دارالصحت کا ایک معالج آپ کے ساتھ ہوگا۔ راستہ میں جو کوئی بیمار ہوگا اس کا پارٹی لیڈر جو ایک معالج کی حیثیت سے گروپ کے ساتھ ہوگا، علاج کرے گا۔ ان تمام سہولتوں کی قیمت جن میں معالج کی فیس بھی شامل ہوگی صرف تین ہزار دو سو پچاس ڈالر ہوگی"۔

اس سے آپ کو پتہ چل سکے گا کہ انسان نے اپنی بیماریوں کے علاج کے لیے کیسے کیسے طریقے دریافت کیے اور کس سنجیدگی سے وہ پرانے طریقوں پر بھی قائم ہے۔

آپ کے سوال اور ان کے جوابات

کیا سب کو ایک نظر دیکھا جا سکتا ہے؟

زیادہ تر لوگوں کے لیے یہ ممکن نہیں ہے۔ عموماً اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ لوگوں کے متعلق ہم پیشتر ہی سے اپنی رائے قائم کر لیتے ہیں۔ یہ نہیں کہ ان سے ملکر اپنی گرمجوشی کے مقابلے میں ان کی طرف سے سرد مہری کا برتاؤ ملتا ہے آجکل لوگوں کا نظریہ دوسروں کے متعلق انتہا پسند ہو گیا ہے جس کے ذریعہ نئے لوگوں کو دو گروہوں میں تقسیم کر دیا گیا ہے، احمق یا چالاک، دوست یا دشمن، زود حس یا بے حس وغیرہ وغیرہ۔ یہ ہو سکتا ہے کہ کسی شخص کے کیریکٹر کے متعلق جو رائے قائم کریں وہ کسی حد تک اس کی شخصیت کی بعض خصوصیات کے مطابق درست ہو لیکن اس کے ساتھ ہمارا رویہ یہ ہوتا ہے کہ اس کے کردار کی یہی خصوصیت اسکی تمام دوسری خصوصیات پر حاوی ہے۔

کیا بچے تکلیف دہ تجربات کو بھلا دیتے ہیں؟

بہت سے بچے وہی تجربات یاد رکھتے ہیں جو خوش گوار ہوں بعض بچوں کے اطوار اچھے ہوتے ہیں اور بعض کے بُرے کیونکہ ان کو ذہنی طور پر یاد رہتا ہے جس کا نتیجہ خوشگوار نکلا ہو مثلاً اگر بچہ کو معلوم ہو کہ رونے سے فائدہ ہوتا ہے یعنی جو چیز چاہو مل جاتی ہے تو وہ اسے یاد رکھیگا اور اس طرح کام لیتا رہیگا لیکن اگر رونے سے کوئی ناخوش گوار واقعہ پیش آجاتا ہے تو وہ اسے بھول جائیگا۔ دنیا کی ہر چیز نتائج کی خوشگواری کے باعث ہی یاد رہ سکتی ہے۔

کیا نفسیاتی علاج کوئی نو ایجاد چیز ہے؟

نام تو یقیناً نو ایجاد ہے لیکن جسمانی علامات اور دماغی تکلیف کے باہمی تعلق کے متعلق اب سے پچیس صدی پہلے معلوم ہو چکا تھا جب بو علی سینا نے بتایا تھا کہ دماغ کے بغیر جسم کا علاج نہیں ہو سکتا دوسری جنگِ عظیم میں امریکا میں فوج کے بیس لاکھ امیدواروں کو جب نفسیاتی وجوہ کی بنا پر فوجی خدمات کے ناقابل قرار دیا گیا تو دماغ اور جسم کے تعلق پر زیادہ توجہ دی گئی اور آج کل کے ڈاکٹر اس سے زیادہ واقف ہیں کہ جسمانی افعال کا تعلق جذباتی کش مکش سے بھی ہو سکتا ہے۔

کیا زیادہ تر لوگ بہت بولتے ہیں؟

یہ بیان مشکوک معلوم ہوتا ہے۔ اگرچہ کچھ لوگ اس قسم کے ہوتے ہیں بعض دوسرے لوگ بعض اوقات بہت زیادہ بولتے ہیں جبکہ لوگ ہر وقت معمولی چیزوں پر جھک جھک کرتے رہتے ہیں اور باتونی لوگ کسی بھی مضمون پر لگاتار بولے جاتے ہیں چاہے سننے والے اکتا ہی جائیں ان عادات کے پس پشت عموماً احساسِ عدم تحفظ ہوتا ہے جو اپنی آواز کے شور میں دب جاتا ہے لیکن باتونی آدمی کو اکثر ذہنی پسندیدگی کی ضرورت ہوتی ہے اور اس کے ساتھ اندرونی طور پر اندیشہ بھی رہتا ہے کہ اس کی باتیں ناپسندیدہ نہ ہوں اور لوگ ان سے دونوں دبے رہتے ہیں۔

کیا رنج و تکلیف پہنچانیوالی ہستی سے بھی محبت کی جا سکتی ہے؟

اگر آدمی دماغی طور پر صحت مند ہے تو ایسا ممکن نہیں ہے محبت کی روح وہ جذبۂ گرمجوشی اور مسرت ہے جس کا محبوب سے تعلق ہوتا ہے۔ اگر محبوب کی وجہ سے عدم مسرت کا احساس پیدا ہوتا ہے تو آپ کا اس کی طرف مائل ہونا اس بات کی علامت ہے کہ آپ کو ذہنی تکلیف اٹھانے کی عادت اس کی طرف للچا رہی ہے۔ ایسے لوگ موجود ہیں جو مسرت کے وقت مجرمانہ احساس میں گرفتار ہوئے ہیں اور عدم مسرت پر اظہار سکون کرتے ہیں جو شخص محبت کر کے ایسے لوگوں کو رنج پہنچاتا ہے وہ ان کے احساسِ جرم کو سکون پہنچاتا ہے۔ اور ان کے دل میں ایک قسم کا احساسِ برتری پیدا کر دیتا ہے۔

کیا ذہین طالب علم عموماً ذہنی طور پر مطمئن نہیں ہوتے؟

اس کا جواب نفی میں ہے۔ اگرچہ بعض بچوں کو ماحول ساز گار بنانے کے سلسلہ میں اس وقت پریشانی ہوتی ہے جب انھیں اسکول کا کام بہت آسان معلوم ہوتا ہے کیونکہ حصولِ علم کی جو صلاحیت ان کے اندر ہوتی ہے اسے بروئے کار لانے کے لیے یہ ناکافی ہوتا ہے آنجہانی ڈاکٹر لیوس ٹرمین نے پندرہ سو ذہین بچوں کے مطالعے کے بعد یہ دریافت کیا کہ جن کو اسکول میں زیادہ مطالعہ کرایا گیا وہ نہ صرف اسکول کا کام اچھی طرح کرنے لگے بلکہ تعلیم کے علاوہ دیگر سرگرمیوں میں بھی دوسرے طالب علموں کے برابر رہے۔ صرف کھیل کود میں آگے نہ بڑھ سکے بڑے ہو کر یہ زیادہ صحت مند بھی رہے۔ دولتمند بھی اور ماحول سے ہم آہنگ بھی دوسروں کے مقابلے میں زیادہ رہے۔

البتہ جو لوگ ان تینوں حیاتین کے استعمال کے باوجود تصلب الشرائین میں مبتلا ہیں انہیں اس بات کی امید نہ رکھنی چاہیے کہ ان کی حالت فوراً ہی حد پر آجائیگی اور وہ اس بیماری سے شفا پا جائیں گے کیونکہ اس مرض سے شفا پانے کی مدت سات ماہ سے ایک سال تک طول کھینچتی ہے اس دوران میں صبر اور ہمت سے کام لینے کی ضرورت ہے اس طرح خون کے دباؤ کا مرض بھی کولسٹرال اور مومی مواد کے اندرونی رگوں سے دور ہو جانے کی وجہ سے دور ہو جاتا اور اس میں مبتلا شخص اس سے نجات پانے کے بعد پہلے کی طرح اپنے کو صحیح و سالم محسوس کرتا ہے۔ تینوں حیاتین "ب" آپ کو گندم، خمیر، جگر سیاہ اور بن چھنے آٹے کی روٹی میں ملیں گے جن غذاؤں میں کولین افراط کے ساتھ موجود ہے وہ بھیجہ ہے اور اینوزیٹول راب میں بہت ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنی تمام عمر جان دل اور بانشاط رہنا چاہتے ہیں تو ایسی غذا کھائیں جو حیاتین گروہ "ب" کی حامل ہوں۔ اگر آپ بھیجہ کھانا پسند کرتے ہوں تو ہفتہ میں ایک بار بکری کا بھیجہ کھائیے تاکہ آپکے بدن میں کولین جیسے جان بخش مادہ کا ذخیرہ ہو۔

عورت کے لباس کی نفسیات

کہا جاتا ہے کہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں کی نفسانی خواہش
زیادہ ہوتی ہے۔ عورتوں کا سارا جسم جنسی جذبات سے بھرپور ہوتا ہے۔ ان
کے جسم کے دو حصے ایسے ہوتے ہیں جو جلد برانگیختہ ہو جاتے ہیں یعنی سینہ
اور اندام نہانی جب کہ مردوں کا صرف ایک ہی حصہ ہوتا ہے۔ فلوجل
کی رائے ہے کہ مردوں کے مقابلے میں عورتیں زیادہ شرمیلی بھی ہوتی ہیں
اور نمائش پسند بھی کیونکہ شرمیلے پن اور نمائش کا تعلق ان کے پورے
جسم سے ہوتا ہے اس لیے عورتوں کو اپنا یہ نمائشی رجحان جسم سے لباس
میں منتقل کرنے میں زیادہ دقت ہوتی ہے۔ عورت مرد کے اس فرق کو سمجھ
لینے کے بعد عورتوں کے موجودہ لباس کو اختیار کرنے کی وجہ سمجھ میں آجائیگی۔
لیکن اس کے خلاف بھی ایک نظریہ ہے، اس کی رو سے عورتوں کو اپنے
لباس کا زیادہ خیال اس لیے ہوتا ہے کہ انسانی تاریخ کے شروع ہی سے
عورت کا درجہ کمتر ہوتا ہے جبکہ مرد اپنے کام کی وجہ سے ایک مرتبہ اور
حیثیت حاصل کر لیتے ہیں۔ عورتوں کو گھر میں اور ماں بن کر وہ رتبہ
حاصل نہیں ہوتا، اس لیے عورتوں کو یہ رتبہ اپنے شوہروں یا محبت کرنے
والوں سے حاصل ہونا چاہیے۔

دوسری عورتوں کے برابر یا ان سے برتر نظر آنے کے لیے عورتیں
اپنے نگرانوں کی آمدنی کو اپنے لباس میں منتقل کرنے کی کوشش کرتی ہیں
جن سے ان نگرانوں کی حیثیت کا اندازہ ہو سکے۔ مرد اس میں اپنی
شان سمجھتے ہیں کہ ان کی عورتیں اچھے سے اچھا لباس پہنیں تاکہ دوسرے
لوگ ان کی اس قوت اور حیثیت کا اندازہ کر سکیں جن کی وجہ سے ان
کی عورتیں اچھے لباس میں رہتی ہیں۔ اس طرح ایک نہ ختم ہونیوالا چکر
چلتا رہتا ہے اور عورتوں کے لباس کا یہ مقصد اس وقت تک ختم
نہیں ہو سکتا جب تک عورتیں بالکل مردوں کے برابر کی حیثیت اختیار
نہ کرلیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس حیثیت کے اختیار کر لینے کے بعد بھی
لباس کا درجہ ظاہر کرنے کا مقصد ختم نہ ہو کیونکہ یہ عادت ہمارے کلچر
کا ایک حصہ ہو کر رہ گئی ہے۔ لیکن حیثیت کا اظہار محض اس نظریہ کا
ایک حصہ ہے۔ دوسرے حصے کا تعلق مغربی تہذیب کے اس رویہ سے ہے
جو اس نے جنس کی طرف سے اختیار کر رکھا ہے کیوں کہ ہم مخالف
شہوانیت، سوسائٹی میں رہتے ہیں جس میں جنسی اخلاق کے دو معیار
مقرر کیے گئے ہیں، اس لیے عورت اپنے لباس کو ایک شہوانی حربے
کے طور پر استعمال کرتی ہے جو اس انداز کا ہوتا ہے کہ جس قسم کی
نفسانی زندگی مرد نے عورت پر مسلط کر دی ہے۔ اس کو گزارنے کے
لیے مرد ہی پر اس کا سارا بار پڑے۔ مرد عورتوں کو اپنی نفسانی جائداد
سمجھتے ہیں اور شادی سے اس پر وہ بلا شرکت غیرے قابض ہو جاتے
ہیں کیوں کہ دو معیار موجود ہیں، اس لیے عورتیں ایسا لباس پہنتی
ہیں جس سے ان کی شہوانی جاذبیت بڑھے اور مردوں کی نفسانی
خواہش کے طفیل وہ مادی مفاد حاصل کر سکیں۔ اس طرح عورتیں
مردوں کو زیر بار کر کے اپنا مطلب نکال لیتی ہیں اور مردوں کو شہوانی
طور پر ناکام اور غیر مطمئن بنا کر معلق کر دیتی ہیں۔

اس مسئلے پر فیمس لیور نے خوب کہا ہے کہ "زنانہ جسم منجمد منطقوں
کا مجموعہ ہوتا ہے جو ایسے فیشن کے مطابق کھلے رہتے ہیں جو متروک ہوتا
جا رہا ہے اور ایسے سیمابی منطقہ کا جو آئندہ فیشن میں مرکز توجہ ہونیوالا
ہے۔ یہ سیمابی منطقہ ہمیشہ ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتا رہتا
ہے اور یہ فیشن کے کاروبار میں داخل ہے کہ اس منطقہ کا پیچھا کرتا ہے،
لیکن اس کو پا نہ سکے۔ یہ ظاہر ہے کہ اگر اس کو پا لیا جائے تو بے حیائی
کا طعنہ دیکر گرفتاری کی نوبت آجائے لیکن اگر اس کے پا لینے کے
قریب قریب آپ پہنچ جائیں تو فیشن کے لیڈر کہلائیں۔"

لباس کے نفسیاتی نظریات اور بھی ہیں لیکن سب سے زیادہ
معتبر بدن کی جنسی ساخت، حیثیت اور جنس کے متعلق ہماری اُفتادِ
طبع کی بنیاد پر جنسی نظریات ہیں۔ بہت سے ماہرین کی رائے ہے کہ جیسے
جیسے جنس کی طرف ہمارا رویہ زیادہ پختہ ہوگا اور جنسی تعلقات میں
جمہوریت پیدا ہوگی، لباس میں زیادہ سادگی اور آرام کا خیال رکھا
جائے گا اور علامات سے ظاہر ہوتا ہے کہ رفتہ رفتہ یہ چیز پیدا ہوتی جا رہی
ہے اور عورت مرد کے متعلق دو معیار رفتہ رفتہ ختم ہوتے جا رہے ہیں۔

بچوں کا نفسیاتی مطالعہ

از میر محمود۔ حیدر آباد دکن

ہم اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتے کہ بچے ماں باپ کی دی ہوئی تعلیم و تربیت سے ہی شعور حاصل کرتے ہیں۔ شروع میں ذرا سی غفلت سے ان کا مستقبل تاریک ہو سکتا ہے۔ ماں کی محبت بچہ کے نشوونما میں بڑا حصہ لیتی ہے۔ حالیہ امریکی تحقیقات سے اس بات کی تصدیق ہوتی ہے کہ جن بچوں کی پرورش مائیں کرتی ہیں، ان میں شرح اموات بہت کم ہوتی ہے۔

امریکا میں چند بالکل کم عمر اور نومولود بچوں کو لیا گیا اور ان کے والدین سے بالکل مشابہ لوگوں کو، جن میں ان کے والدین بھی شامل تھے، ایک صف میں کھڑا کر دیا گیا۔ جب ان بچوں کو اس صف کے قریب لایا گیا تو انھوں نے اپنے حقیقی والدین کے سوا دوسروں کے پاس جانے سے انکار کر دیا۔ اس سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ بچہ کے دماغ میں جو تصویر ابتدا میں نقش ہو جاتی ہے وہ کافی عرصے تک مٹنے نہیں پاتی۔ ان باتوں کی روشنی میں اس حقیقت کو تسلیم کرنا پڑے گا کہ بچے کی زندگی کو پوری طرح سنوارنا اس کے والدین کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔

اکثر بچوں کی نفسیاتی الجھن کا سبب ان کے والدین کا گھریلو اختلاف ہوتا ہے۔ گھر میں ماں باپ میں جھگڑا ہوتا ہو اور کشیدگی رہتی ہو تو اس کا لازماً ان کے بچوں پر بھی اثر ہوتا ہے۔ جب بچہ یہ دیکھتا ہے کہ اس کے والدین ہمیشہ جھگڑا کرتے رہتے ہیں تو اس سے بچے کے جذبات کو صدمہ پہنچتا ہے اور یہ صدمہ اس کی جسمانی صحت کو بھی خراب کرنے لگتا ہے۔

بڑے بھائی بہن کی حرکات و سکنات بھی بچہ کی ذہنی تشکیل پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ جو والدین اس بات کو محسوس نہیں کرتے وہ بڑی غلطی کرتے ہیں۔ حسد، کینہ، غفلت اور حقارت کے جذبات بچوں میں بڑوں ہی کو دیکھ کر پیدا ہوتے ہیں مگر اکثر والدین اس بات کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔ اگر ہم غور کریں تو ہمیں کئی ایک ایسی مثالیں ملیں گی کہ جن میں والدین اکثر چھوٹے بچوں سے زیادہ پیار، محبت کرتے ہیں اور اس کے نتیجہ میں ان کے بڑے بچے اپنے چھوٹے بھائی بہن سے جلنے لگتے ہیں۔ یہیں سے گویا حسد و نفرت کے جذبات کی ابتدا ہوتی ہے۔

بچہ کو ایک کامیاب انسان بنانے کے لیے والدین کو چاہیے کہ وہ ایک ایسا ماحول پیدا کریں جس میں بچہ خود کوشش کر کے کامیاب ہو سکے۔ اس سے بچہ میں جدوجہد کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے اور خود اعتمادی، خودداری بھی۔ ایسے ماحول میں پل کر بڑا ہونیوالا بچہ کسی ناکامی کے سامنے نہیں جھکے گا اور اس میں ہر شکست کو فتح میں بدل دینے کا ایک زبردست جذبہ ہوگا۔ بچہ کی پرورش کرتے وقت والدین کو ان باتوں کو ملحوظ رکھنا پڑے گا۔

اگر ہم بچہ کی خواہشات، جذبات اور احساسات کو مسلسل دباتے رہیں تو ایک اصولی بات ہے کہ کوئی چیز جتنی قوت سے دبائی جائے گی وہ اتنی ہی شدت سے ابھرنے کا موقع تلاش کرے گی۔ ایسے روندے ہوئے بچے بڑے ہو کر اپنی ہر خواہش پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس کوشش میں وہ اپنا صحیح راستہ بھول جاتے ہیں۔

ابتدائی عمر میں بچہ بہت حساس ہوتا ہے۔ آپ اس میں شجاعت اور بہادری پیدا کرنا چاہتے ہیں تو اس کو ابتدا ہی سے اس طرح کی تربیت دیجیے کہ اس کے دل میں کبھی ڈر پیدا ہی نہ ہو۔ اس مقصد کے لیے بچہ کو بہادری اور دلیری کے قصے کہانیاں سنانی چاہییں۔ دیکھا جاتا ہے کہ اکثر مائیں روتے ہوئے بچوں کو چپ کرنے کے لیے ڈرانے کی کوشش کرتی ہیں، یا راتوں کو اکثر انھیں ڈراؤنے قصے سناتی ہیں۔ یہ طریقہ بچے کے پورے کیرکٹر کے لیے بہت ہی نقصان دہ ہوتا ہے۔ اپنے ضدی بچہ کو آپ ڈرا کر وقتی طور پر تو سُلا سکتے ہیں لیکن یہی ڈر اس کے لیے ہمیشہ ایک سنگ راہ بنا رہ سکتا ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ انسان ہر غیر معلومہ بات سے ڈرتا ہے اور ایک بچہ کے لیے تو یہ پوری دنیا اَن دیکھی اور اَن سنی جگہ ہوتی ہے جس سے وہ جتنا ڈرے کم ہے۔ ایسی حالت میں اس کی صحیح رہنمائی کرنا اور ہر خوف سے اسے محفوظ رکھنا آپ کا فرض ہونا چاہیے۔ پھر یہ بات بھی کچھ اہم نہیں کہ اگر کسی گھر کا

عقل مند چڑیا

(سعیدہ طاہر - ایم اے)

ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ ایک شکاری نے کہیں جال میں ایک چڑیا پھنسالی مجبور چڑیا کو جال کے اندر دیکھ کر اسے بہت خوشی ہوئی ۔

لیکن چڑیا نے شکاری سے التجا کی " مجھے چھوڑ دو کیوں کہ میں اتنی چھوٹی اور حقیر سی ہوں کہ مجھے بھوننے کے بعد تمھارے لیے شاید میرا ایک ہی نوالہ بن سکے ۔ جیسے اونٹ کے منہ میں زیرہ ۔"

ظالم شکاری خاموشی سے سنتا رہا اور چڑیا نے اس سے یہ بھی کہا کہ " مجھے پنجرے کے اندر بھی رکھنے کا کوئی فائدہ نہیں ہوگا ، کیوں کہ میں گا نہیں سکوں گی اور اگر تم نے رحم کھا کر مجھے چھوڑ دیا تو میں تمھیں تین اتنی اچھی باتیں بتاؤں گی کہ تم تمام زندگی خوش اور کام یاب رہوگے ۔"

پہلے تو شکاری چڑیا کی اس بات پر ٹھٹکا ، لیکن پھر اس نے کہا ، " بہت اچھا ، لو میں تمھیں چھوڑ دیتا ہوں ۔ اب تینوں اچھی باتیں مجھے بتا دو ۔"

جال سے نکل کر چڑیا کو بہت خوشی ہوئی اور اس نے اطمینان کا سانس لیتے ہوئے کہنا شروع کیا ۔ " پہلی بات یہ ہے کہ کبھی کسی ایسی بات پر یقین نہ کرو ، جو تمھاری عقل اور سمجھ کے خلاف ہو ۔۔۔ دوسری بات یہ ہے کہ اپنے کیے پر یا کسی ایسے کام پر نہ پچھتایا کرو جسے تم بدل نہ سکتے ہو ۔۔۔ اور تیسری بات یہ ہے کہ کبھی کوئی ناممکن کام کرنے کی کوشش نہ کیا کرو ۔"

شکاری کو بڑا غصہ آیا کہ اس نے خواہ مخواہ چڑیا کو چھوڑ کر اس کی تین فضول باتیں سنیں ۔ اس نے دل میں سوچا کہ یہ تو میں بھی جانتا تھا ۔ چڑیا سے اس نے کہا بھی کہ " ان باتوں پر تو میں پہلے سے عمل کرتا ہوں ۔ تو نے مجھے کوئی بھی خاص بات نہیں بتائی اور ہاں صحیح بھی ہے کہ ایک بیکار چڑیا بھلا مجھے بتا بھی کیا سکتی ہے !"

معاشی نظام اچانک بگڑ گیا ہے تو والدین کو چاہیے کہ بچہ کو اس تبدیلی کے فوری اثر سے بچائیں تاکہ اس کے نازک ذہن پر اس کا کوئی برا اثر نہ ہو اور وہ رفتہ رفتہ اس تبدیلی کو قبول کرنے کے قابل ہو جائے۔

بچہ ہر قدم پر آپ کی محبت اور آپ کی رہنمائی کا محتاج ہوتا ہے اس کے لیے یہ دنیا بالکل تاریک ہوتی ہے۔ وہ اپنے ہر کام میں آپ کی مدد چاہتا ہے، ہر قدم پر وہ آپ کی انگلی پکڑنا چاہتا ہے، اور یہی زندگی کا وہ ابتدائی مرحلہ ہوتا ہے جب آپ اس میں خود اعتمادی پیدا کر سکتے ہیں اور ہر کام خود کرنے کی صلاحیت بھی۔ بات یہ ہے کہ بچہ اس زمانہ میں حالات کے رحم و کرم پر نہیں چھوڑا جا سکتا۔ آپ یہ کہہ کر اپنی ذمہ داریوں سے سبک دوش نہیں ہو سکتے کہ "آگے چل کر خود ٹھیک ہو جائے گا"۔ قوم کو آپ کے "نور چشم" کی ضرورت ہے۔ یہ سمجھنا کہ بچہ آپ کا ہے، یہ زندگی کا ایک غلط تصور ہے، کیوں کہ جو چیز آپ کی آنکھوں کا نور ہے وہ دراصل پوری قوم کی آنکھوں کا نور بننے کے لیے پیدا ہوئی ہے۔ اس سے غافل رہ کر آپ اپنے آپ کو دھوکا نہیں دے سکتے جو کل اپنی جگہ ان ہی بچوں کو دینے والی ہے۔

اگر والدین بچوں میں خود اعتمادی پیدا کر دیں تو وہ ہر آنے والی بڑی سے بڑی مشکل کا خندہ پیشانی سے مقابلہ کر سکتے ہیں اور یہی بچے بڑے ہو کر اپنی زندگی اور اپنی تہذیب کی صحیح حفاظت کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ سڑک پر گالیاں بکنے والے ایک بچہ میں مستقبل کا ایک عظیم انسان چھپا ہوا ہو، جسے گالیوں کے گندے کیڑے کھائے جا رہے ہوں۔ ان کیڑوں سے بچانے اور بچا کر اسے صحیح راستہ پر لے جانے کے لیے آپ کو اس کی تمام شرارتوں، تمام بدتمیزیوں اور اس کی پوری پوری نفسیات کا مطالعہ کرنا پڑے گا۔ ضروری نہیں کہ آپ ایک ماہر نفسیات ہوں کیونکہ بچوں کے ماہرین نفسیات ان کے والدین ہوتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ کا بچہ کیا کرتا ہے اور کیا کرنا چاہتا ہے اور اب یہ آپ کا کام ہے کہ آپ اس کی صحیح رہنمائی کریں۔

عورتوں کے لیے مخصوص ورزشیں

ایامِ رضاعت کے بعد پستانوں کی حفاظت اور بحالی

(۳۱) تولیہ لے کر بازو پھیلانا

پہلی پوزیشن میں سیدھی کھڑی ہو جاؤ۔ اب بازوؤں کو نیچے لٹکاؤ، ور ایک تولیہ کو مضبوطی سے لپیٹ کر اس کے دونوں سرے پکڑ لو۔ اب ونوں بازوؤں کو جو پورے پھیلے ہوئے ہیں، آہستہ آہستہ اوپر اٹھاؤ۔ تولیہ ی طرح تنا ہوا ہاتھوں میں پکڑے رہو۔ بازوؤں کو اسی طرح اٹھاتے ہوئے ر کے اوپر لیجاؤ اور اسی طرح لے جاتے ہوئے سر کے پیچھے کمر تک یا جتنی دور نکا سکو جھکاؤ۔ اس کا پورے طور پر خیال رکھو کہ بازو پوری طرح پھیلے رہیں رو اوپر اٹھاتے ہوئے اندر کو سانس لو اور جب نیچے جھکاؤ تو باہر سانس کالو۔ بازوؤں کو پھر اسی طرح آہستہ آہستہ اوپر اٹھاؤ اور سانس اندر کی ان کھینچتی رہو یہاں تک کہ بازو سر کے اوپر پہنچ جائیں، پھر بازوؤں کو گے کی طرف نیچے جھکاؤ، اس طرح کہ وہ اپنی اصلی پوزیشن پر آجائیں، نیچے ھکاتے وقت سانس باہر نکالتی رہو۔

باقاعدہ پابندی کے ساتھ بلا ناغہ یہ ورزش کی جائے تب صحیح طور پر ائج پائیگی۔ دونوں ہاتھوں کے بیچ میں تولیہ کا جو فاصلہ ہے اسے کم کرتی اؤ اس طرح کہ دونوں ہاتھ قریب تر آجائیں۔ اس سے کندھے حرکت میں یں گے اور وہاں کے پٹھے مضبوط ہوں گے۔

(۳۲) بازگشتی ورزش

(ا) پچھلی ورزش کی طرح پہلی پوزیشن؛ دونوں بازو لٹکے ہوئے اور ھیلیاں آگے کی طرف، ہاتھوں کے انگوٹھے اوپر اٹھے ہوئے، کہنی کا جوڑ ر پھیلا ہوا نہ رہے بلکہ تھوڑا سا مڑا ہوا ہے۔ بازوؤں کے پٹھے ڈھیلے نہ ں بلکہ تنے ہوئے رہیں۔ اس کے بعد دونوں بازوؤں کو تیزی سے اس ایک دوسرے کے قریب لاؤ، جیسے تالیاں بجانے والی ہو لیکن تالی اؤ مت، بلکہ بازوؤں کو جھٹکا دیکر اور بہت تیزی کے ساتھ پیچھے ہٹا کر ن کی اصلی حالت پر لے آؤ۔

(ب) پہلی پوزیشن، دونوں بازوؤں کو کندھوں کی سیدھ میں ر ادھر پھیلاؤ، ہتھیلیاں نیچے کی طرف رہیں۔ انگوٹھے ہتھیلی کے کنارے پر ہوتے رہیں، کہنی کا جوڑ تھوڑا مڑے۔ اس کے بعد بازوؤں کو نیچے کی ن تیزی سے اس طرح لے جاؤ جیسے اپنی رانوں پر ہاتھ مارو گی لیکن ہاتھ ن مارو، بلکہ جھٹکا دیکر اوپر کی طرف اور پیچھے کی طرف لے جاؤ۔

(ج) جسم اور بازوؤں کا انداز وہی رہے جو (ا) اور (ب) میں تھا لیکن ہتھیلیاں اوپر کی طرف رہیں، دونوں بازوؤں کو اس طرح اپنے سر تک لے جاؤ، جیسے سر پر مارو گی، مگر جیسے ہی بازو سر کے قریب پہنچیں انھیں جھٹکا دے کر اصلی حالت پر لے آؤ۔

(د) جسم اور بازو اسی انداز پر رہیں جیسے (ب) میں تھے اب بازوؤں کو منھ کے سامنے لاکر چلیپا بنا لو اور جب ہاتھ ایک دوسرے کے قریب آجائیں تو بازوؤں کو حرکت دینا بند کر دو۔ اس کے بعد بازوؤں کو پھر کندھوں کی سیدھ میں دونوں طرف پھیلا لو۔ اس ورزش کو بار بار کرو۔

ان ورزشوں کو کرنے کے بعد جو تھکن ہوتی ہے وہ اس بات کی علامت ہے کہ اب ورزش بند کر دو۔

(۳۳) بغیر پانی کے تیرنا

اس ورزش کے لیے ایک مضبوط اور اچھی طرح جمی ہوئی میز کی ضرورت ہے۔ اس میز پر اس طرح پیٹ کے بل لیٹ جاؤ کہ پسلیوں کے اوپر کا حصہ میز کے کنارے سے باہر نکلا ہے۔ سکھانے والی کو چاہیے کہ ورزش کرنے والی کی دونوں ٹانگیں مضبوطی سے دبائے تاکہ وہ گرنے نہ پائے۔ سر اور بازو ڈھیلے کر کے نیچے گرا لو۔ اب یہ کرو کہ دونوں بازوؤں کو پاس پاس لاکر اس طرح آگے بڑھا لو جیسے تیرتے ہوئے بڑھاتے ہیں اور جب دونوں بازوؤں کو گھما کر نصف دائرہ بن جائے تو اپنے بدن کو جتنا اوپر اٹھا سکو اٹھاؤ، اور اندر کو سانس لیتی جاؤ۔ چند منٹ تک جسم کو اسی انداز پر رکھو۔ اس کے بعد سانس باہر نکالو اور بازوؤں کو جھکا لو اور جسم کو بھی ڈھیلا چھوڑ کر میز کے کنارے سے نیچے جھکا لو۔ اس ورزش کو دو تین مرتبہ دہراؤ۔

(۳۴) بدن کو اوپر اٹھانا اور پیچھے لے جانا

ورزش کرنیوالی کو چاہیے کہ ایک لمبی میز پر یا فرش پر منھ زمین کی طرف کر کے لیٹ جائے اور دونوں ہاتھوں کو کمر کے پیچھے لے جا کر اس طرح ملائے کہ ایک ہاتھ کی انگلیاں دوسرے ہاتھ کی انگلیوں میں اچھی طرح پھنس جائیں۔ اب اندر کو سانس لو اور آہستہ آہستہ جسم کو اٹھاؤ اور ساتھ ہی ساتھ بازوؤں کو بھی جہاں تک اٹھا سکو اٹھاؤ، لیکن ہاتھوں کی انگلیاں اسی طرح ایک دوسرے میں پھنسی رہیں۔ اب سانس باہر نکالو اور سر کو ادھر ادھر جھکاؤ، جب تک سانس اندر کھینچتی رہو جسم کو اوپر اٹھائے رہنے دو لیکن جیسے ہی یہ حالت تکلیف دینے لگے تو فوراً سانس باہر نکال دو اور جسم کو نیچے لے آؤ، تاکہ پھیپھڑوں کو نقصان نہ پہنچے۔

"میں بےکار ہوں" یہ کہہ کر چڑیا پھر سے اڑی اور قریب کے ایک درخت کی اونچی ٹہنی پر جا بیٹھی۔ وہاں سے اس نے شکاری کو مخاطب کرتے ہوئے کہا، "بے وقوف آدمی جیسا کہ تو سمجھتا ہے، میں بےکار نہیں ہوں۔ میرے دل کے اندر ایک بہت بڑا سا قیمتی پتھر ہے۔ اگر تو نے پکڑ کر مجھے کاٹا ہوتا اور وہ پتھر پا لیا ہوتا تو یقیناً تو ایک بہت امیر آدمی بن جاتا۔"

یہ سن کر شکاری کو اپنے آپ پر بہت غصہ آیا کہ اس نے جال میں پھنسی ہوئی چڑیا کو کیوں چھوڑ دیا۔ غصہ میں آگ بگولا ہوکر شکاری نے چڑیا سے کہا، "تو سمجھتی کیا ہے، میں تجھے دوبارہ پکڑوں گا۔"

یہ کہہ کر شکاری درخت پر چڑھنے لگا مگر پھسل کر گرا، اور بُری طرح زخمی ہوگیا۔

شکاری کو زخمی دیکھ کر چڑیا نے اوپر سے ایک سرد آہ بھری اور کہا، "افسوس! اے بےوقوف آدمی تجھے میری تینوں باتوں میں کوئی خاص چیز نظر نہیں آئی تھی اور تیرا یہ دعویٰ تھا کہ تو تینوں باتیں جانتا ہے۔ اب تو خود مجھے بتا کہ کیا تو کوئی ایسی چڑیا جانتا ہے جس کے پیٹ میں لعل ہوتا ہے؟ لیکن اس کے باوجود تو نے اپنی سمجھ کے خلاف میری بات پر یقین کرلیا۔ دوسری غلطی تجھ سے یہ ہوئی کہ تو مجھے چھوڑ کر پچھتایا، اور مجھے دوبارہ پکڑنے کی ناکام کوشش کی اور تیسری حماقت تو نے یہ کی کہ درخت پر چڑھ کر مجھے پکڑنا چاہا جب کہ تیرے لیے یہ ناممکن تھا۔ کیا تو یہ نہیں جانتا کہ میں اڑنا جانتی ہوں اور اس درخت پر سے اڑ کر کہیں بھی جا سکتی ہوں۔ ذرا سوچ کہ تو کہاں تک میرا پیچھا کرے گا۔"

پھر چڑیا نے اس زخمی شکاری سے کہا، "خیر اب اُٹھ۔ جا اپنا کام کر اور میں نے جو باتیں بتائی ہیں انھیں ہمیشہ یاد رکھنا۔"

شکاری اب اپنی غلطیوں پر شرمندہ ضرور تھا، لیکن اپنے آپ کو پہلے سے زیادہ عقل مند محسوس کرنے لگا تھا۔

اس لیے پیارے بچو! تم بھی یہ تینوں باتیں یاد رکھنا اور انھیں اس بےوقوف شکاری کی طرح فضول نہ سمجھنا۔

ختم شد

سنگار کی چیزیں

(ایس۔ ایم عشرت علی برنی اٹڈیشنلسٹ)

بہترین ہیئر آئل

ریفائنڈ کوکونٹ آئل (ناریل کا صاف شدہ تیل ۱/۲ پونڈ،
یسٹر آئل (انڈی کا صاف شدہ تیل ۱ پونڈ، پیرافین لیکوئڈ (بی پی)
پونڈ، روز پرفیوم ۲ ڈرام، پرفیوم مسک ۱ ڈرام، جیسمین پرفیوم (سی ایس
ڈرام، نائٹ کوئین ۱ ڈرام۔ رنگ حسب پسند و حسب ضرورت۔
ترکیب، پہلے تینوں تیل آپس میں ملالیں پھر رنگ (آئل کلر) سے
حسب پسند رنگین کرلیں۔ بعد میں ایک ایک خوشبو ڈالتے جائیں اور
اچھی طرح ہلاتے جائیں اس کے بعد شیشی کو بند کرکے رکھ دیں اور کبھی
کبھی ہلا دیا کریں اور ایک ہفتہ بعد استعمال کریں نفیس خوشبو کا بہترین
تیل ہے۔

فیس پاؤڈر

ٹیلکم (سوپ اسٹون اعلیٰ قسم) ۱ پونڈ کے اولین ۴ اونس، ٹائٹینل ۵
اونس میگنیشیم کاربونیٹ ۲ اونس، پرفیوم جیسمین (سی ایس) ۲ ڈرام
ترکیب، علاوہ خوشبو کے تمام چیزوں کو ملاکر ۲۰۰ نمبر کی باریک چھلنی
سے چھان لیں پھر خوشبو اس پاؤڈر پر چھڑک کر اچھی طرح ہاتھوں سے تمام
پاؤڈر میں ملیں اور کئی مرتبہ چھلنی سے چھان کر کسی ایئر ٹائٹ ڈبہ میں بند
کرکے رکھ دیں۔ دو تین دن میں خوشبو اچھی طرح بس جائے گی۔ عمدہ
ڈبوں میں پیک کرکے فروخت کریں۔ اگر رنگین کرنا چاہیں تو کارمائن سے
گلابی رنگ کرسکتے ہیں۔ اگر سفید بنانا ہو تو ایک اونس لیڈ رک
ایسڈ کا اضافہ کرلیں۔

لپ اسٹک (آسان فارمولا)

ویسلین سفید ۱ اونس، پیرافین ہارڈ ۱ ڈرام، اصلی موم خالص
ڈرام، رنگ سرخ آئل کلر، حسب ضرورت۔
ترکیب:۔ علاوہ رنگ تمام چیزوں کو واٹر باتھ پر پگھلا کر رنگ شامل
کریں اور ٹیوبوں میں بھر لیں۔

نیل پالش

ایمائل ایسی ٹیٹ ۴ اونس، ایسی ٹون ۱۱ اونس، سیلولائیڈ
رین ۳ تا ۴ ڈرام، یا فوٹو کی نیگیٹو صاف شدہ فلمیں، رنگ آئل
ریڈ حسب پسند
ترکیب:۔ ایمائل ایسی ٹیٹ کو رنگین کرکے ایسی ٹون ملاکر فلمیں کتر کر
ڈال دیں اور کسی چوڑے منہ کی بوتل میں مضبوط کارک لگا کر رکھ دیں
چند گھنٹوں میں حل ہو کر نیل پالش تیار ہو جائے گا۔ کبھی کبھی شیشی
ہلاتے رہیں۔ اگر دھوپ میں یا گرم جگہ رکھیں گے تو جلد حل ہوگا۔

رخساروں کی سرخی

کے اولین ۱/۲ ۲ حصے، ٹیلکم ۴ حصے، زنک آکسائڈ ۲ حصے میگنیشیم
کاربونیٹ ایک حصہ، پارا ریڈ (رنگ ہے) ۱/۴ حصہ، انڈین ریڈ (یہ بھی
رنگ ہے) ۱/۴ حصہ تمام چیزیں آپس میں ملاکر ۲۰۰ نمبر کی چھلنی سے چھان
لیں۔ یا تو اسی حالت میں مثل پاؤڈر استعمال کریں یا گوند کے ہلکے
لعاب سے نم کرکے پریس سے ٹکیاں بنالیں۔

شیمپو (لیکوئیڈ)

ریٹھہ کا سفوف ۱ پونڈ، پانی مقطر (ڈسٹلڈ واٹر) ۱۰ پونڈ، پوٹاشیم
کاربونیٹ ایک اونس، الکوحل ۱/۲ ۱ پونڈ، رنگ سیمن کلر، پرفیوم لونڈر ۱ اونس
ترکیب، ریٹھہ کو گرم پانی میں بھگو کر ۲۴ گھنٹے بعد مل کر چھان لیں اور
اس میں پوٹاشیم حل کرکے الکوحل میں پرفیوم ملاکر دونوں حل آپس
میں ملالیں۔ ۴۸ گھنٹے بعد فلٹر کرکے پیک کرلیں۔

عمدہ سنو

اسٹرک ایسڈ ۲ ڈرام، سوڈیم کاربونیٹ ایک ڈرام، گلیسرین
۴ ڈرام، روح گلاب ۷ اونس۔
ترکیب: ۳ اونس گلاب میں سوڈیم کاربونیٹ حل کرکے گلیسرین
ملالیں اور اس کو اتنا گرم کریں کہ انگلی نہ سہار سکے۔ اب اسٹرک کو
واٹر باتھ پر پگھلا کر گلیسرین والا محلول آہستہ آہستہ اسٹرک میں ملاتے
جائیں اور چلاتے رہیں۔ یہ مکھن جیسا مرکب بن جائے گا، تب بقیہ
گلاب جو کہ قدرے گرم ہو ملاتے جائیں اور چلاتے جائیں۔ نرم آنچ ہی تمام عرصہ
میں رہنی چاہیے تمام گلاب ملکر جب کریم کی مانند یکساں ہو جائے اتار کر پکھیڑ
اور ڈھک کر ایک ہفتہ پڑا رہنے دیں اس عرصہ میں کبھی کبھی چمچہ سے چلا دیا کریں
ایک ہفتہ بعد اچھی طرح پھینٹ لیں۔ موتی جیسا چمکدار بہترین سنو تیار ہوگا۔

(۳۵) گردن کا پچھلا حصہ پکڑ کے جسم کا جھکاؤ

پہلی پوزیشن: سیدھی کھڑی ہو جاؤ، اندر کو سانس لو۔ دونوں بازوؤں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھاؤ اور دونوں ہاتھ سر کے پیچھے گردن کے پچھلے حصے پر ملا کر رکھ لو۔ کہنیوں کو جتنا پیچھے اور جتنی دور ہٹا سکو، ہٹاؤ۔ اب آہستہ آہستہ سانس باہر نکالو ٹھوڑی کو جتنا آگے بڑھا سکو، بڑھاؤ اور اتنا آگے جھکو کہ تمھارا جسم تمھاری ٹانگوں کے ساتھ زاویہ منفرجہ بنا لے۔ (منفرجہ وہ زاویہ ہے جو نوے ڈگری سے زیادہ ہو) پیٹ کے پٹھوں کو خوب تنا ہوا رکھو اور پیڑو کے پٹھوں کو سکیڑ لو، اس طرح کہ ساری پیٹھ کچھ ڈھلوان ہو جائے۔ کہنیوں کو پیچھے کی طرف جھکاؤ۔ سانس اندر کی طرف کھینچو، جسم کو اٹھاؤ اور بازوؤں کو جھکا کر سانس باہر نکالو۔ اس ورزش کو بار بار کرو۔

(۳۶) رینگنے کا انداز

چوپایوں کے طرز پر ہاتھ اور گھٹنے زمین پر رکھ لو۔ اس کے بعد بازوؤں کو جتنا آگے بڑھا سکو بڑھاؤ۔ رانیں عمودی رہیں۔ سرین اٹھی ہوئی اور باہر کو نکلی ہوئی رہے اور اوپر کا جسم ڈھیلا ہو کر آگے کو جھک جائے۔ اب سکھانے والی کو چاہیے کہ کندھوں کی ہڈیوں کو آہستہ سے دبائے اور ہلکے اور مناسب جھٹکے پیدا کرے۔ یہ جھٹکے بعد میں جب مشق ہو جائے گی، ورزش کرنیوالی خود بغیر کسی مدد کے پیدا کرنے لگے گی۔

اس امر کے متعلق اکثر سوالات پوچھے جاتے ہیں کہ ورزش سے پستانوں کو کوئی فائدہ پہنچتا ہے یا نہیں؟

حقیقت یہ ہے کہ ایسی کوئی ورزش نہیں ہے جس سے پستانوں کے غدودوں کی نشوونما ہو سکے یا دودھ پلانے سے ان کی خوبصورتی میں جو فرق آجاتا ہے وہ دور کیا جا سکے، لیکن اگر غور وفکر کے ساتھ چند ورزشیں منتخب کر لی جائیں تو یقیناً ان کا اثر تمام غدودی نظام پر بہت نفع بخش ہو سکتا ہے اور غدودی نظام میں پستان بھی شامل ہیں۔

عموماً پستانوں کے ناقص نشوونما کا سبب جسم کی بے ربط بناوٹ ہوتا ہے۔ اگر پستان سینہ پر غلط جگہ واقع ہوئے ہیں یا قدرتی طور پر بدوضع ہیں تو ان پر ورزش کا کوئی اثر نہیں پڑتا اسی طرح جیسے کسی کی ناک یا کان بدہیئت ہوں تو ورزش سے درست نہیں ہو سکتے، لیکن جن پستانوں کی نشوونما نہیں ہو سکی ہے اور وہ بدوضع نہیں ہیں تو وہ مالش اور برقی علاج کے ذریعہ نشوونما پا سکتے ہیں۔

غیر معمولی طور پر بڑے اور بھاری پستان حمل کے زمانے میں اور بھی زیادہ بھاری ہو جاتے ہیں۔ ان کو بھی ورزش سے ٹھیک نہیں کیا جا سکتا لیکن اگر کندھوں اور کمر کے اوپر کے حصے کی ہلکی ورزش کی جائے تو کندھوں اور کمر میں جو بھاری پستانوں کی وجہ سے درد سا محسوس ہونے لگتا ہے، وہ ضرور کم ہو جائے گا۔ یہ تکلیف کندھوں اور کمر کی ہلکی مالش سے بھی بالکل جاتی رہتی ہے۔ یہ مالش دن میں کئی مرتبہ کرنی چاہیے۔ مالش کے دوران میں ایک چست شلوکہ پہننا ضروری ہے، جو پستانوں کو سہارا دیتا ہے۔

چند اور باتوں کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ حمل کے زمانے میں ضرورت سے زیادہ کھانا نہ کھانا چاہیے۔ حاملہ کے جسم میں چربی دار خلیوں کا اضافہ ہو جاتا ہے، خاص طور پر پستانوں میں۔ اور اگر یہ چربی کی تہہ بہت زیادہ ہے تو وہ لچک دار جلد کو کھینچ کر پھیلا دیتی ہے۔ پھر جب رضاعت کے زمانے کے بعد یہ چربی ہٹ جاتی ہے تو جلد ڈھیلی پڑ جاتی ہے اور پستان لٹک جاتے ہیں اور بدنما معلوم ہونے لگتے ہیں اور جلد بھی چکنی اور صاف نہیں رہتی، بلکہ اس میں بہت جھرّیاں پڑ جاتی ہیں۔

شلوکہ پہننا ضروری ہے۔ کہیں شلوکہ بہت تنگ یا کھنچا ہوا نہ رہے۔ شلوکے کا کپڑا یا فیتے لچک دار ہونے چاہییں اور کندھوں پر شلوکہ کو سنبھالنے کے لیے جو فیتے ہوں وہ کافی چوڑے ہونے چاہییں۔

بل پان

کوثر چاندپوری

گلزاری ڈاکٹر کا نام ترکیب کے لحاظ سے رشید مفتی، سید یا حبیب قاضی کی قسم کا تھا۔ ویسے اوصاف کے لحاظ سے گلزاری ڈاکٹر بہت تاریخی قسم کے ڈاکٹر تھے۔ درحقیقت وہ ڈاکٹر کم اور آدمی زیادہ تھے۔ اگرچہ وہ خود اپنے آپ کو آدمی سے زیادہ ڈاکٹر سمجھتے تھے، لیکن اس کا کیا علاج کہ اس خیال کے باوجود آج تک ڈاکٹر کی حیثیت سے رجسٹرڈ بھی نہ ہو سکے تھے۔ پھر بھی قدم قدم پر قانون کو چیلنج کر کے پریکٹس کیے جا رہے تھے۔ ان کا گلزار میڈیکل ہال جسے عام طور پر لوگ بیمار میڈیکل ہال کہا کرتے تھے، بالکل سڑک پر واقع تھا اور دیکھنے میں بہت شاندار تھا۔ اندر تین الماریاں ایک قطار میں رکھی تھیں۔ ان کے سامنے ذرا فاصلے پر گلزاری ڈاکٹر کی کرسی تھی۔ اس کے آگے ایک قیمتی میز تھی جس پر انگریزی کی پریکٹس آف میڈیسن اور ایک موٹی سی اناٹمی کی کتاب رکھی ہوئی تھی۔ اس کے ایک پہلو میں ایک میز اور تھی۔ اس پر ان گنت چھوٹی بڑی شیشیاں اور بوتلیں بڑے قاعدے سے جمی ہوئی تھیں۔ شیشیوں کا رنگ عام طور پر ہرا اور نیلا تھا۔ بوتلیں زیادہ تر سرخ تھیں۔ دوسرے پہلو میں مریضوں کے بیٹھنے کا انتظام تھا۔ گلزاری ڈاکٹر اپنی ذات سے ایک ادارہ تھے، بلکہ لیبوریٹری اور آپریشن روم تھے۔ وہ بیک وقت علاج شمسی کے بھی ماہر تھے اور قدرتی علاج کے بھی۔ اس کے علاوہ بھی ان میں کچھ خصوصیات تھیں۔ وہ کمپونڈر کے قطعی خلاف تھے اور کہا کرتے تھے کہ ڈاکٹر اور مریض کے درمیان اس کی حیثیت بالکل ویسی ہی جیسی کسان اور حکومت کے درمیان زمیندار کی، اور کبھی کبھی تو وہ براہ راست بیمار کا موت سے معانقہ کرا دیتا ہے۔ یہ خود ان کی اپنی دانش مندی تھی کہ زمینداری ختم ہونے سے پہلے ہی انھوں نے اپنے اور مریض کے درمیان کی دیوار گرا دی تھی اور مریضوں کو موت سے ہم آغوش کرنے کی ذمہ داری بھی اپنے ہی سر لے لی تھی۔ وہ اپنے میڈیکل ہال سے کسی کو مفت دوا نہیں دیتے تھے اور مختلف حیثیت کے لوگوں سے ایک ہی دوا کی مختلف قیمتیں وصول کیا کرتے تھے۔ انھوں نے آج تک اپنے میڈیکل ہال میں کسی کو چائے نہیں پلائی تھی، نہ پان پیش کیا تھا اور سگریٹ تو اپنی جیب سے بھی بیمار نہیں پی سکتے تھے۔ مقامی روزناموں میں آئے دن گلزاری ڈاکٹر کے اشتہارات چھپا کرتے تھے، جن کے ایک طرف ان کی تصویر بھی ہوا کرتی تھی اور میں ہمیشہ اشتہار سے زیادہ ان کی تصویر میں دلچسپی لیا کرتا تھا۔ لمبوترا چہرہ، چوڑی پیشانی، چھوٹا سر، لمبی گردن، موٹے ہونٹ، آنکھوں میں رنگین عینک، کوٹ کی جیب سے رومال اوپر کو نکلا ہوا، بائیں طرف سینہ پر نام کا لیک سائن بورڈ۔

"سب بیماریوں کے ماہر، ڈاکٹر گلزاری لال چوپڑہ، سابق معالج خصوصی عالی جناب معلی القاب راجہ صاحب بہادر آف عشرت گڈھ" ان کی تصویر میں مجھے آپ ہی آپ تھرمامیٹر کے پارے کی چمک اور نشتر کی روانی محسوس ہوا کرتی تھی۔ تصویر سے دلچسپی کا نتیجہ یہ ہوا کہ ایک دن میں اپنے دوست نرائن کے ساتھ گلزاری ڈاکٹر کے بیمار میڈیکل ہال جا پہنچا۔ میرا دوست نرائن پیشہ کے لحاظ سے تو نہیں لیکن فطرت کے اعتبار سے ایک اچھا ایکٹر تھا۔ میں نے بھی اس سے یہ آرٹ سیکھ لیا تھا۔ ہلکی سردی پڑ رہی تھی۔ میں اور نرائن دونوں ریڈیو پر طاقت کی دواؤں کا اشتہار سنتے سنتے اس نتیجہ پر پہنچ چکے تھے کہ یہ چیز آجکل انسان کے رگ و پٹھوں سے زیادہ بوتلوں میں بھری ہوئی دواؤں کے اندر ہے۔ اسی سلسلے میں گلزاری ڈاکٹر سے ملاقات کرنا چاہتے تھے۔ عام اس سے کہ یہ ملاقات عین وقت پر مذاق ہی کیوں نہ بن جائے۔ دور ہی سے ہم نے دیکھا کہ ڈاکٹر بہت خاص انداز سے بلو سرج کا سوٹ پہنے اور گلے میں اسی رنگ کا مفلر لپیٹے اپنی کرسی پر بیٹھا ہے۔ اس کا سرخ و سفید چہرہ نیلے سوٹ اور نیلے مفلر کے درمیان ایسا لگ رہا تھا جیسے آسمان کی گہری نیلی سطح پر پورن ماشی کا چاند جگمگا رہا ہو۔ ہم دونوں آگے پیچھے میڈیکل ہال میں داخل ہوئے۔ میں آگے تھا اور نرائن میرے پیچھے۔ ہمیں دیکھتے ہی

بچہ اور ماں

شامی کباب دو نہ مجھے شیرمال دو   اس وقت تو پلاؤ نہ سبزی نہ دال دو
صحت کی کوئی چیز مرے حسبِ حال دو   بچہ مجھے سمجھ کے نہ باتوں میں ٹال دو
جس کی مجھے طلب ہے وہ شیشی نکال دو
امی میں تھک گیا ہوں مجھے نونہال دو

پینے سے جس کے آتی ہی طاقت یہی تو ہے   ہوتی ہی جس سے چاق طبیعت یہی تو ہے
بڑھتی ہی جس کے نام سے ہمت یہی تو ہے   جس کی سنی ہے دھوم وہ شربت یہی تو ہے
ٹانک جو اپنے وقت کا ہے بے مثال دو
امی میں تھک گیا ہوں مجھے نونہال دو

رخسانہ چند روز میں کتنی سنبھل گئی   کمزوریوں کی ضعف کی حد سے نکل گئی
چہرے پہ خون دوڑ گیا، رُت بدل گئی   رنگ آ گیا گلاب کے سانچے میں ڈھل گئی
مجھ کو بھی اپنے پیار کے سانچے میں ڈھال دو
امی میں تھک گیا ہوں مجھے نونہال دو

کپڑے جو دھلنے والے تھے دھلنے کو دیدیے   اسکول کے جو کام تھے پورے وہ سب کیے
اب تو یہاں سے ٹل نہیں سکتا میں بے پیے   مجھ سے چھپا کے رکھی ہے شیشی وہ کس لیے
اک چمچہ اس کا تھوڑے سے پانی میں ڈال دو
امی میں تھک گیا ہوں مجھے نونہال دو

اشتہار

"کیا مطلب ہوا اس کا؟"

"مطلب وطلب کچھ نہیں، ٹریٹ منٹ ذرا لمبا چلے گا۔"

"تقریباً کے میل لمبا؟" میں نے سوال کیا

"آپ دل لگی کرنے آئے ہیں!" گلزاری ڈاکٹر نے بالکل آغا حشر کاشمیری کے لب و لہجہ میں اظہار خفگی کیا۔

"بالکل نہیں۔ میں نے صرف علاج کی لمبائی پوچھی ہے آپ نے ابھی ابھی فرمایا تھا کہ علاج بہت لمبا ہوگا۔ ظاہر ہے کہ بہت زیادہ لمبائی میلوں ہی میں ظاہر ہو سکتی ہے۔"

"اور دنوں یا سالوں میں نہیں؟"

"خیر تو یوں فرمائیے کہ انھیں کے برس علاج کرانے کی ضرورت ہوگی؟"

"ابھی کچھ نہیں کہا جا سکتا۔ تھوک، بلڈ اور اسٹول کی رپورٹ دیکھ کر کہا جا سکے گا۔"

"یہ سب رپورٹیں موجود ہیں۔"

نرائن نے جلدی سے رپورٹیں ان کی میز پر ڈال دیں اور وہ دیر تک سر جھکائے انھیں دیکھتے رہے، پھر بولے

"آپ کو نیورستھنیا ہے۔ شادی ہو چکی آپ کی؟"

"جی ہاں میں نے ابھی عرض کیا تھا کہ دو بچے بھی موجود ہیں، لیکن آپ مشورہ دیں تو ایک شادی اور کرائی جا سکتی ہے۔"

"نہیں ابھی اس کی ضرورت نہیں۔ میں دوا لکھتا ہوں۔"

"مطلب یہ ہے کہ علاج کے کسی مرحلے پر بھی ضرورت ہو تو ابھی سے کہہ دیجیے، تاکہ انتظام کیا جائے، عین وقت پر کون لڑکی دے دے گا انھیں!"

گلزاری ڈاکٹر نے کوئی جواب نہیں دیا اور میز پر پڑا ہوا ایک میگزین اٹھا کر اسے پڑھنے لگے۔ دس منٹ کے بعد اسے میرے سامنے رکھتے ہوئے کہا،

"ان کو یہ بیماری ہے۔"

میگزین کے صفحہ ۴۶ پر موٹے حروف میں لکھا تھا نیورستھنیا اور بیچ میں ایک تصویر بنی تھی۔ اس کے بال بکھرے ہوئے تھے، آنکھوں میں ایک عجیب قسم کا بھیانک پن تھا اور چہرہ نہایت ڈراؤنا تھا۔

"کیا یہ تصویر نرائن ہی کی ہے؟"

"نہیں یہ ایک اور پے شینٹ ہے۔"

"کیا نرائن کا حلیہ بھی ایسا ہی ہو جائے گا؟"

"ہو سکتا ہے پر ہم ہونے نہیں دیں گے۔"

"اور اگر ہو گیا؟"

"آگے کی بات ہم نہیں کہہ سکتے"

"پھر یہ کیوں کہہ رہے ہیں آپ کہ ان کا حلیہ ہم ایسا نہیں ہونے دیں گے۔"

"دیکھیے صاحب، ہمارا کام بحث کرنا نہیں ہے، ہم وکیل نہیں ہیں ڈاکٹر ہیں۔"

"گو نگا تو ڈاکٹر بھی نہیں ہوتا، وہ بھی اپنے مریض کو مطمئن کرتا ہے، خیر آپ اپنا کام کیجیے۔"

گلزاری ڈاکٹر نے ذرا دیر سوچنے کے بعد ایک پرچہ لکھ دیا اور روزانہ ایک خاص انجیکشن لگانے کو بھی کہا۔

"ان سب چیزوں کی قیمت کیا ہوگی اور کہاں سے خریدی جائیں گی؟"

"آپ ہمارے میڈیکل ہال سے لے سکتے ہیں۔ قیمت نو روپیہ ہوگی۔"

"پورے کورس کی"

"نہیں ایک دن کی دوا کی۔"

"پھر تو ڈاکٹر صاحب میرا حلیہ ضرور بگڑ جائے گا آپ کتنا ہی اطمینان دلائیں، مجھے یقین نہیں آئے گا اور میں یہ عرض کر دوں کہ میرے دوست سے ہسٹری بیان کرنے میں غلطی ہو گئی ہے، انھوں نے سب کچھ کہا، مگر یہ نہیں کہا کہ سیلز ٹیکس ڈپارٹمنٹ میں انسپکٹر ہوں"

"اچھا انسپکٹر ہیں آپ سیلز ٹیکس ڈپارٹمنٹ میں۔" گلزاری ڈاکٹر نے پوچھا۔ اور اب خود ان کا حلیہ خراب ہونا شروع ہوا۔ وہ بہت تیزی سے تصویر کے ہم شکل ہونے لگے۔ ان کی آنکھیں بخار کے مریض کے مانند چڑھ گئیں، چہرا ڈراؤنا ہو گیا اور پھر ہونٹ پھیلنے شروع ہو گئے۔

"میں آمدنی کا نقشہ بھجوا چکا ہوں آپ کے پاس!"

گلزاری ڈاکٹر کے موٹے ہونٹوں پر مسکراہٹ پھیل گئی۔ اس مسکراہٹ کا تعلق صرف ہونٹوں ہی سے تھا کیوں کہ نہ تو ہم میں سے کوئی پہلے کبھی ملا تھا، نہ ان سے ہماری کوئی جان پہچان تھی۔ شاید تبسم کچھ اس قسم کا ہو جیسا شکاری کے ہونٹوں پر اس وقت نمایاں ہوا کرتا ہے جب شکار دام کے قریب آ جایا کرتا ہے۔ بہرحال ان کی یہ مسکراہٹ بالکل فنی، بلکہ تجارتی حیثیت کی تھی۔

"غالباً میں گلزاری ڈاکٹر کے سامنے کھڑا ہوں؟" میں نے ان کی طرف ہاتھ بڑھاتے ہوئے بالکل ڈرامائی انداز میں کہا۔

"جی ہاں یہی ناچیز گلزاری ڈاکٹر ہے آپ سب کا خادم اور جنتا کا سیوک۔" ڈاکٹر کے لہجہ میں بھی ڈرامائیت تھی۔

"ناچیز کیوں؟ سب چیز کہیے، آپ میں کیا چیز نہیں ہو سکتی ہے؟ تجربہ ہے، علم ہے، محبت اور خلوص ہے۔ یہ اور بات ہے کہ حسن نہ ہو۔ میں آنند کمار ہوں اور آپ میرے دوست نرائن ہیں،" میں نے نرائن کو آگے بڑھنے کا اشارہ کیا۔

"بہت خوشی ہوئی آپ سے مل کر۔"

گلزاری ڈاکٹر کا یہ جملہ بھی بہت روکھا پھیکا اور رسمی تھا، کیوں کہ ہماری ملاقات تجارتی حیثیت سے ان کے لیے بالکل مفید نہ تھی۔ البتہ اس کے مضر ہونے کے امکانات ہر وقت پیدا ہو سکتے تھے۔ ایسی صورت میں خوشی کا سوال ہی پیدا نہ ہوتا تھا۔

"اور ہم لوگ بھی اسی امید پر حاضر ہوئے ہیں کہ اس حاضری کا انجام خوشی ہوگا، یعنی میرا مطلب ہے، تن درستی۔ آخر ان دونوں میں فرق ہی کیا ہے۔ خوشی درحقیقت تن درستی ہی کا ایک خوبصورت نام ہے۔"

"کیا بیمار ہیں آپ؟"

"دونوں نہیں، ہم میں سے ایک بیمار ہے، البتہ ناخوش دونوں ہیں۔ ایک کی بیماری دوسرے پر طبی اصول سے اثر انداز ہوتی ہے یا نہیں، یہ بات تو آپ جانیں، البتہ سماجی اور معاشرتی حیثیت سے ایک بیمار دوسرے تن درست کو ضرور متاثر کر لیتا ہے۔"

"میں آپ کا کیس سمجھنا چاہتا ہوں۔"

"پہلے آپ میرا معائنہ کرلیں۔"

"ہاں وہ تو میں کر لوں گا، آپ چنتا نہ کریں، لیکن پہلے اپنی ہسٹری بتائیے۔"

"ہسٹری میں بیان کردوں گا، نرائن کا حافظہ خراب ہے۔ اپنا ہسٹری شیٹ بالکل یاد نہیں۔"

"خیر آپ ہی بیان کیجیے۔"

"ان کا نام نرائن ہے۔ شادی شدہ اور دو بچوں کے باپ۔ رات کو نیند بالکل نہیں آتی، بس اختر شماری کرتے رہتے ہیں۔ حساب نہیں جانتے اس لیے یہ کوشش بھی بے کار ہی جاتی ہے۔ بہت علاج کیا کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اب آپ کے اشتہار اور خاص طور پر تصویر کو دیکھ کر آپ کے پاس آئے ہیں۔"

"کیس بہت امپارٹنٹ ہے۔" گلزاری ڈاکٹر نے نرائن کو خوف ناک نگاہوں سے دیکھتے ہوئے کہا۔

"یعنی بچنے کی کوئی امید نہیں؟" میں نے پوچھا۔ "اگر ایسا ہے تو بے تکلف فرما دیجیے، تاکہ میں ان کے انشورنس اور بیوی بچوں کا معقول بندوبست کردوں۔"

"بچ تو جائیں گے پھر بھی آپ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں کر لیجیے۔"

"اس کا مطلب یہ ہے کہ نرائن غالباً پاگل ہو جائیں گے۔ ان کا دماغ الٹ جائے گا۔"

"ابھی میں اس کے متعلق کچھ نہیں کہہ سکتا، آپ ان کو ٹیبل پر لے چلیے۔"

"کیا آپریشن ہوگا؟" نرائن نے گھبرا کر سوال کیا۔

"نہیں ابھی تو صرف معائنہ کیا جائے گا۔"

"اور پھر؟"

"پھر جو کچھ بھی نہ ہو تھوڑا ہے۔" گلزاری ڈاکٹر بڑی سنجیدگی سے بولے۔ اس دوران میں نرائن کود کر ان کی ٹیبل پر جا بیٹھے اور جب گلزاری ڈاکٹر ان کے قریب پہنچے تو جلدی سے لیٹ گئے۔

ڈاکٹر نے سب سے پہلے ان کی چھاتی پر سینہ بین رکھا اور جگہ جگہ دل کی آوازیں سنیں، پھر پیٹ کو دبا کر دیکھا، آنکھوں کے پپوٹے الٹ کر پتلیوں کا معائنہ کیا، زبان نکالنے کا حکم دیا۔ پھر پورا منہ کھولنے کو کہا۔ اس کے بعد ایک ہاتھ نبض پر رکھا اور دوسرے ہاتھ کو الٹ کر کلائی پر بندھی ہوئی گھڑی پر نگاہیں جما دیں۔

"بس ایک بیٹنگ چھوڑ رہی ہے۔"

سیّد وارث شاہ صاحب اور طب

م۔ ح۔ ارشد شکر گڑھی

آپ نے بہت سی زبانوں میں حسن و عشق کے افسانے پڑھے ہوں گے۔
[مثـ]ـنویاں اور ناول دیکھے ہوں گے مگر ایک خرقہ پوش اور درویش پنجابی
[شـ]ـاعر سید وارث شاہ صاحب کے اشعار پر اچھی طرح غور نہ کیا ہوگا۔
[وار]ث شاہ کی مشہور کتاب ہیر رانجھا میں ظاہری پیرایہ میں تصوف و عرفان
[بھر]ا ہوا ہو اور پنجاب کے بچہ بچہ کی زبان پر اس کے اشعار ہیں۔ ہیر رانجھا کے
[قصہ] میں جس وقت ہیر کے ماں باپ کو اس کے عشق کا علم ہو جاتا ہے،
[تو] وہ اس کی شادی ایک قبیلہ کھیڑیوں کے ایک دولت مند کھیڑے
[سے] کر دیتے ہیں۔ رانجھا ایک جوگی بالناتھ کے پاس جا کر جوگ لیتا ہو اور
[فقـ]ـیرانہ لباس پہن کر مانگتا مانگتا کھیڑے کے گھر چلا جاتا ہے جس سے ہیر
[کی] شادی ہوئی تھی۔ ہیر کی نند سہتی تاڑ جاتی ہو کہ دال میں کچھ کالا ہے۔
[وہ] فقیر (رانجھے) کو لعن طعن کرنا شروع کر دیتی ہو۔ سہتی اور رانجھے کا یہ جھگڑا
[وارث ش]اہ صاحب کی کتاب کا دل ہو اور پڑھنے سے تعلق رکھتا ہو۔ رانجھا یہاں
[اپنی بڑ]ائی اور کرامات بیان کرنا شروع کر دیتا ہو۔ چند اشعار ملاحظہ فرمایئے

[سُـ]ـن سہتیے جوبن متیے نی تینوں سچڑا سخن الاؤنا ہاں
برکت اپنے پیر استاد دی نال تینوں لچھماں سبھ سناؤنا ہاں
[جے] لا مار جائے جیڑیاں ڈگیاں نوں سوہنے تیل سوہنجنا لاؤنا ہاں
بانہہ مُسک جائے ٹنگ مُسک جائے تارپین دا تیل ملاؤنا ہاں
[جیہڑی] بانجھ کڈھ ہوئے نارن ہووے گھگھر ویل ابال پلاؤنا ہاں
تندھ رن دی کاں علاج پکا نار گئے دی ترت چھڑاؤنا ہاں
[جیہڑ]ے مرد نوں کام جے کریے غلبہ، دھنیا گھوٹ کے پلاؤناں ہاں
جیہے کسے نوں باد فرنگ ہووے، رسکپور تے لونگ دیواؤناں ہاں
[پیـ]ـشاب بند ہووے سون سخت دردان، پانی کیسواں دا تتا پاؤناں ہاں
نامرداں نوں بیر بہوٹیاں دا تیل کڈھ کے نت ملاؤناں ہاں
[ایـ]ـک افیم دا کھا کے نے خبردار ہوشیار سو جاؤناں ہاں
منہ نال اوندے میں ملا کے تے چھاتی نال اوندی چھاتی لاؤناں ہاں

یہ سب کچھ رانجھا ہیر کی نند سہتی سے کہہ رہا ہے۔ ان اشعار کے
[پڑ]ھنے والے کو طب اور علاج کی بہت سی باتیں معلوم ہوتی ہیں، مثلاً
[پہـ]ـلے شعر میں وہ صرف مخاطب ہو رہا ہے اور دوسرے شعر میں اپنے پیر

استاد کی مدد سے یہ باتیں بتاتا ہے کہ سردی کی وجہ سے اگر کہیں جگہ بلغم پیدا ہو جائے تو سوہانجنا (سوجنی) کا تیل استعمال کیا جائے۔ کلائی اور ٹانگ وغیرہ پر چوٹ لگ جائے تو تارپین کے تیل سے ملنا چاہیے۔

گھگھر بیل کو ابال کر پینے سے استقرار حمل ہو جاتا ہو۔ بانجھ عورت کے ٹخنے کی نس سے لہو نکالنا چاہیے اس سے وہ ٹھیک ہو جائے گی۔ عورت و مرد کی بڑھی ہوئی شہوت دھنیا گھوٹ کر پلانے سے کم ہو جاتی ہے۔ باد فرنگ کے لیے رسکپور اور لونگ استعمال کرنے چاہییں۔ ٹیسو کو گرم پانی میں ڈال کر ٹکور کرنے سے پیشاب کھل جاتا ہے، نامرد کو بیر بہوٹی کا تیل ملنا چاہیے۔ نامردی کے لیے ایک ماشہ افیم استعمال کرنی چاہیے، اس سے سستی دور ہو جائے گی۔

ایک دوسری جگہ رانجھا کہتا ہے ؎

کشتہ مار فولاد فرید بوٹی، ضعف باہ تے نت کھوا دیئے
گھول مشک کافور تے کنگ کیکر شہوت انسان دی بہت گھٹا دیئے
اگ وچ ہڑتال نوں مار کے تے روگاں ڈاہڈیاں تے ورتا دیئے
پانی چھل انار دا کن ولے تے شرمگاہ دے روگ گنوا دیئے
پارہ مار وچ ستیا ناس بوٹی جواں سردیاں سب گنوا دیئے
پیسہ مار دھک ہرن ٹکری اندر لے تے روگ سرسام چلا دیئے!
بُرا روگ بدبخت دکھو ترے دا دار دار سدا رنج بنا دیئے
بوٹی کوار گنول دی وچہ دیکے سُرخ مار عقیق کھوا دیئے!
سنگھاولی تے گوکھرو پان بوٹی تھوہر پلی ہر ویچ تے چا دیئے
گیا زور جوانی دا لوٹ آوے بڈھے مرداں نوں جدوں کھوا دیئے

یہاں مختلف امراض کے متفرق علاجوں کے اشارات ملتے ہیں۔ جیسے ضعف باہ کو ختم کرنے کے لیے کشتہ فولاد، فرید بوٹی کا استعمال کرنا چاہیے۔ انسان کی شہوت کم کرنے کے لیے کیکر (ببول) کی کونپلیں کافور کے ساتھ پیس کر دینی چاہییں۔

آگ میں ہڑتال کو مار کر بہت سے روگ ختم کیے جا سکتے ہیں شرمگاہ کے روگ انار کی چھال پانی استعمال کرنے سے دور ہو جاتے ہیں۔ اگر ستیا ناسی بوٹی میں پارہ ملا لیا جائے تو اس کو لگانے سے

"لیکن اس میں تو پرچے قیمت کا ایک نسخہ بھی درج نہیں۔ آپ نے کبھی بھی چار روپے بارہ پیسے سے زیادہ بکری نہیں دکھائی۔"

"اور اتنے قیمتی نسخے روز لکھے کہاں جاتے ہیں۔ پھر میں نے قیمت بتاتے وقت کمیشن بھی وضع نہیں کیا تھا۔ آپ سے دواؤں کی قیمت صرف دو روپے بارہ پیسے لی جائے گی اور آپ چاہیں تو یہ بھی نہ دیں۔"

"ابھی تو قیمت کی ادائیگی کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا کیوں کہ مجھے بے خوابی نہیں بلکہ نیند زیادہ آنے کی شکایت ہے۔ میں ذرا آپ کا رجسٹر دیکھنا چاہتا ہوں!"

"وہ تو سب میں دکھا دوں گا لیکن پہلے ذرا چائے پانی تو ہو جائے۔"

"جل پان کہیے ڈاکٹر صاحب!" میں نے کہا۔

"ہاں یوں ہی سہی۔"

"پان میں نہیں کھاتا اور چائے بھی نہیں پیتا۔"

"پھر کافی ہی سہی!"

"کافی بھی نہیں اور وسکی بھی نہیں۔"

"پھر درمیانی راستہ یہ ہے۔" میں نے دخل دیا کہ آپ اس وقت دوا بنوا کر پلا دیں انہیں اور زحمت نہ ہو تو بے تکلفی کے ساتھ انجکشن بھی لگا دیں۔"

"یہ بالکل ٹھیک ہے!" ڈاکٹر نے میری طرف دیکھتے ہوئے کہا "آپ کا یہ مطلب ہے کہ میں علاج بالمثل کا شکار بنوں، بہت زیادہ نیند آنے کی بیماری میں نیند لانے کی دوائیں دوں۔"

"کوئی حرج نہیں، میں ہومیوپیتھک دواؤں سے بھی علاج کرتا ہوں۔"

"لیکن آپ کا میڈیکل ہال ایلوپیتھک دواؤں کے لیے رجسٹرڈ ہے۔"

"یہ اور بات ہے، ویسے میں ہر طریق علاج کی دوائیں اپنے مریضوں کو دیتا ہوں۔"

"کوئی ڈپلوما تو ہوگا آپ کے پاس؟"

"ڈپلوما اور چیز ہے انسپکٹر صاحب اور تجربہ اور چیز ہے آج کل حکومت نے بھی تو ڈگری کی شرط اٹھا دی ہے۔"

"مگر ڈاکٹروں کے لیے اب بھی یہ شرط موجود ہے۔ کوئی ایسا ڈاکٹر رجسٹرڈ نہیں ہو سکتا جس کے پاس ڈگری نہ ہو۔"

"نوکری ہمیں کرنی ہی نہیں، رہی رجسٹری کی بات تو ظاہر ہے کہ ہم نے اپنے میڈیکل ہال کی رجسٹری کرا لی ہے اور اس میں ہمارا نام بھی شامل ہے۔"

"بیمار میڈیکل ہال نام ہے آپ کے کلینک کا؟"

"نہیں گلزار میڈیکل ہال۔"

"کیا چائے پانی کے متعلق آپ کی رائے بدل گئی؟" میں نے پوچھا

"نہیں اس کا انتظام میں کر چکا ہوں۔ میرا آدمی ابھی آتا ہوگا!"

نرائن بڑی مشکل سے چائے پینے پر رضا مند ہوئے ملازم نے چائے کا بندوبست اندرونی کمرے میں کیا تھا جس کا ایک دروازہ پشت کی طرف بھی تھا۔ جب ہم اندر پہنچے تو یہ دیکھ کر حیرت ہوئی کہ میز پر مٹھائی کے علاوہ کئی قسم کے پھل بھی موجود ہیں۔

چائے پینے کے بعد میں نے کہا "میں یہ غلط فہمی رفع کر دینا چاہتا ہوں کہ نرائن خود انسپکٹر نہیں۔ اس عہدے پر در حقیقت ان کے ایک دوست کے داماد مامور ہیں اور وہ روزانہ ان کے یہاں آتے ہیں۔ میں نے بات صاف کر دی تاکہ ہمارا کیس کسی مزید دفعہ کے ماتحت نہ آ جائے۔ ویسے میں پریس سے براہ راست تعلق رکھتا ہوں اور جن اخباروں میں آپ کے اشتہارات چھپتے ہیں ان کا رپورٹر بھی ہوں۔ اس لحاظ سے آپ کو اطمینان رکھنا چاہیے کہ آپ کا وقت چاہے بے کار گیا ہو لیکن چائے رائگاں نہیں گئی، اور وقت کا اس لیے افسوس نہیں کہ اس دوران میں ایک مریض بھی آپ کے پاس نہیں آیا۔ میں آج کی رپورٹ میں آپ کی اس پر لطف چائے کا ذکر ضرور کروں گا، جو آپ کی پرانی روایت کو توڑ رہی ہے۔"

گلزاری ڈاکٹر کے لبوں پر اس وقت بھی مسکراہٹ تھی اور یقیناً وہ فنی یا تجارتی نہیں تھی، بلکہ اس قسم کی تھی جیسی کسی متحمل مزاج آدمی کے لبوں پر اس وقت دوڑ جاتی ہے جب اسے کوئی بڑا مالی نقصان پہنچ جاتا ہے اور وہ رونے کی جگہ مسکرانے لگتا ہے۔

میں ۳ نومبر ۷۵ء کو ہمدرد کی شاخ کے افتتاح کے وقت صوبۂ بہار کی سربرآوردہ شخصیتوں کا بے نظیر اجتماع

بعد شو روم میں (بائیں سے دائیں) جناب صاحبزادہ عبدالمعید صاحب ' جناب عبدالمجید خاں (منیجر ہمدرد دواخانہ دہلی) ' عالی جناب ڈاکٹر سید محمود صاحب ' آنریبل ڈاکٹر سری کرشن ... منسٹر بہار ' آنریبل بی - سی - پٹیل - ہیلتھ منسٹر بہار ' عالی جناب حکیم عبدالحمید (متولی ہمدرد وقف) ' جناب لالہ شمبھو ناتھ صاحب ' جناب مولانا سجاد حسین صاحب ' جناب حکیم محمد اقبال صاحب اور پٹنہ شو روم کے اسسٹنٹ انچارج -

سرکی جوئیں مر جاتی ہیں۔ مرض سرسام کے لیے دودھک اور ہرن کھری بوٹی کے اندر پیسہ کو مار کر کھلانا چاہیے۔

اگر گھیکوار بوٹی میں سرخ عقیق کشتہ کرکے کھلایا جائے تو دکھوتر (حرقتہ البول) کا مرض جاتا رہتا ہے۔

سنکھاولی گورکھ پان بوٹی اور بھوپھلی کو استعمال کرنے سے قوت امساک بڑھ جاتی ہے۔

چند شاعرانہ تخیلات بھی لیجیے:

بوٹی آدمیت سندھی بیٹھ دیکھے سوہنا رنگ تے روپ چڑھا دیئے

پنج صدق الیقین دیے گھوٹ کے تے کرس نال ایمان پوادیئے

جیڑ فقیر درویش خورش بوٹی تینوں اُسدی خبر سُنا دیئے

میوے صبر درخت دا مار پھسکا کتے نفس دا ہلاک گوا دیئے

بڈھا مرد جے کرے جوان لڑکی اوندے قبر کڈھا دیئے

اوندا کم تمام ہو گیا جانوں مردہ فجر یا شام دفنا دیئے

اوہنے لکھ دئے کمہ ہے سن تیتی گل سن کے نا گنوادیئے

وارث شاہ فقیر تے پیسہ کولوں نیت نال مراد دلوا دیئے

ان اشعار کا مطلب یہ ہے:-

اگر صدق ویقین کے پتوں کو گھوٹ کر ان کا رس استعمال کرکے پلایا جائے تو رنگ وروپ نکھر جاتا ہے۔

صبر کے میوے کو کھانے سے نفس ہلاک ہو جاتا ہے۔ فقیر اسی بوٹی کو استعمال کرتے ہیں۔

بوڑھا مرد اگر جوان لڑکی سے شادی کرے تو قبر تیار کرلے وہ مرچکا ہے۔ صبح یا شام دفن ہو جائے گا۔

ایک معمولی سی بوٹی جسے ہم نظر انداز کر دیتے ہیں اس کی قیمت لاکھ روپے ہو سکتی ہے۔ اے وارث شاہ فقیر اور پیسہ سے نیت کے مطابق مراد حاصل ہوتی ہے۔

یہ تھے وارث شاہ صاحب کی کتاب کے چند حکیمانہ اشعار اگر سوچا جائے تو ایک حسن وعشق کے افسانے میں حکمت کے ان اشعار کا کیا کام؟ مگر مصنف نے ان کو ایسے طریقے سے فٹ کیا ہے کہ یہ قصہ کا ایک اہم جز ہو کر رہ گئے ہیں۔ شاہ صاحب کی اس عالمانہ کتاب کو پڑھنے سے آپ ایک عالم ہو سکتے ہیں پیر و مرید کے حقوق جان سکتے ہیں اولیا کرام کا حال جان سکتے ہیں۔ قرآن شریف کا ترجمہ دیکھ سکتے ہیں۔ نقلی فقیروں سے بچ سکتے ہیں۔ حکمت سے کچھ واقفیت حاصل کر سکتے ہیں۔ ان سب باتوں کے علاوہ زبان بھی صاف ستھری ہے۔ اگر ایسی کتاب کسی اور زبان میں ہوتی تو شاید اس کے مختلف زبانوں میں تراجم ہو جاتے۔ لیکن یہ ایک ایسی زبان پنجابی میں لکھی گئی ہے جسے بہت تھوڑے لوگ پڑھنا پسند کرتے ہیں۔